Path.
698
m

BIBLIOTHECA
REGIA
MONACENSIS.

Path
698m

Johann Gottlieb Kühn,
der Arzneygelahrheit und Wundarzneykunst Doctor, Adjunctus des Königl. Collegii Medici und Sanitatis, Kreiß- und Stadt-Physicus.

Diät

oder

Lebensordnung.

R

Breslau und Hirschberg, 1788.
bey Johann Friedrich Korn dem Aeltern,
im Buchladen auf dem großen Ringe nächst dem Königlichen Ober-Accis- und Zoll-Amte.

Bayerische
Staatsbibliothek
München

Vorrede.

Die Diät oder Lebens-Ordnung ist derjenige Theil der Arzneiwissenschaft, welcher eigentlich für die Erhaltung der Gesundheit des Menschen durch gewisse Mittel bedacht ist. Man rechnete ihn schon zu der ausübenden Arzneiwissenschaft und theilte ihn meistens wieder in drei Theile ein: nämlich in diejenige Lebens-Ordnung, bei welcher man eigentlich bedacht ist, alle bevorstehende und zukünftige Krankheiten abzuschneiden; in diejenige, bei welcher man sich bemühet, die gegenwärtige Gesundheit auf festen Fuß zu setzen; und in diejenige, welche vorzüglich denjenigen entspricht, welche erst von schweren Krankheiten aufgestanden sind, um dieselben wieder zu rechten Kräften und dauerhafter Gesundheit zu bringen.

Die erste von diesen drei Eintheilungen oder die Prophylaxin nimmt man heut zu Tage frei-

lich nicht zu strenge. Man siehet ein, daß man sich meistens fruchtlos beschäftigen würde, alle vorhergehende Krankheits-Ursachen zu verhüten und schränkt sich also darauf ein, über die Verhütung der nähern und nächsten nach Möglichkeit zu wachen, welches sowohl das Geschäfte des practischen Arztes, dem die Gesundheitssorge anvertrauet ist, als auch einer vernünftigen und guten Polizei ist; letztere kann vorzüglich von erstern durch Darlegung vernünftiger Gründe gebessert werden.

Noch ein wichtiger, aber von seiner Vollkommenheit bisher allzu entfernter Theil der Präservation besteht in der Verwahrung vor ansteckenden Krankheiten. Dahin gehören die Verwahrungs-Mittel gegen die Pest, die Einimpfung der Blattern, welche man auch zum Theil nicht ohne Erfolg auf die Masern, die Krätze und andere Ausschlags-Krankheiten ausgedehnet hat, die Ausrottung der Blattern, zu deren Möglichkeit **Sarcone** in dem wichtigen von **Lentin** übersetzten, bekannten Werke darüber nicht ganz dunkle Aussichten verschafft, die Ausrottung des Friesels, an deren Möglichkeit **Gmelin** in seinen Abhandlungen vom Friesel nicht ganz zwei-

felt

felt und endlich die Präservation der Rückfälle von Anfällen, mancher andern Krankheiten. Ein großer und wichtiger Theil der Prophylactik beruhet auf der so genannten medicinischen Erziehung, welche gar sehr gegen die alt hergebrachten Vorurtheile streitet, die erst von der Nachwelt besser angenommen werden wird. Eine Art von Präservationskuren unserer Vorfahren war das monatliche einmal Schwitzen. Heut zu Tage sieht jeder ein, daß unsre Leibesbeschaffenheit dies nicht ertragen kann und daher ist diese Mode zum Theil abgegangen.

Die dritte Abtheilung begreift nicht sowohl den Gebrauch derjenigen Dinge, wodurch man einen Kranken, der auf der Wiedergenesung begriffen ist, zu Kräften zu bringen sucht, als auch der Palliative, womit man einen unheilbaren Kranken in seiner Schwachheit so lang es noch möglich ist, aufzurichten trachtet. Das Allgemeine der Kranken-Diät schänkt sich auf den Satz ein, ihnen wenig Nahrung und solche zu geben, die nicht leicht durch die Verderbniß der Verdauungswerkzeuge selbst eine verdorbene Beschaffenheit annimmt. Daher achtet sie für nothwendig, Nahrungsmitteln aus dem

Thierreiche in diesem Falle vor allen Dingen ihre bekannte Neigung zur Fäulniß zu benehmen, und sie durch die bald mehr, bald minder zugesetzte Pflanzensäure zu verbessern. Zum Getränke ist in eben der Absicht Gerstenwasser oder Haberkornbrühe mit Honig oder guten Eßig vor andern dienlich.

Wie die Gesundheit durch die Beobachtung der sechs nicht natürlichen Dinge aufrecht zu erhalten sey, ist das Ideal gegenwärtiger Abhandlung, welche ich mich bemühet habe, gemeinnützig zu machen. Bunzlau den 28sten December 1787.

D. Johann Gottlieb Kühn.

D. Jo-

D. Johann Gottlieb Kühns

Diät

oder

Lebensordnung.

Einleitung.

Die Diätetik ist eigentlich nicht für den Gesunden, sondern nur für Kränkelnde und wirklich Kranke; bindet sich ein Gesunder an strenge diätetische Regeln, so kömmt sein Körper gewiß in Verfall; die Erfahrung lehrt es, daß Leute, die ihnen gar zu sehr nachleben, meistens die ungesundesten sind, man halte sich demnach nicht zu genau an solche diätetische Regeln. Die Menschen fehlen mehrentheils in der Qualität und Quantität bei dem Genuß der Speisen und Getränke, wovon erstere Vergehung nicht so nachtheilig wird, als letztere. Die Diät erlaubt nie eine Uebernehmung; sondern empfiehlt das wenige Essen. Sie hat auch allerdings Recht, denn die Natur ist mit wenigem zufrieden, das wenige kann besser bearbeitet und ein guter Nahrungssaft erzeugt werden; von dem vielen aber gilt das Gegentheil.

In der Jugend kann sehr leicht aus Versehen der Eltern oder anderer, die die Aufsicht über Zöglinge haben, der Grund zum großen Bedarf gelegt werden, denn wenn ihnen über die Maaße und über ihr Verlangen aus grosser unzeitiger und thörigter Liebe gegeben wird, so werden die ersten Wege zu stark ausgedehnt, wozu nachher immer mehr gehört, damit der ausgedehnte Magen befriediget wird. Was nutzt ihnen ihr starker Genuß, er zieht ihnen Ungemächlichkeiten zu, die theils unbequem sind, theils oft gefährlich für den Körper selbst werden. Da

die auszuführenden Dinge mit dem Genuß in gehörigem Verhältniß stehen, so ist nicht zu verwundern, warum nach einer starken gehabten oder gewöhnlichen Völlerei ein starker durchfallmäßiger Auswurf durch den Stuhlgang oder ein starker Trieb zum Harnen entsteht, und daß nach Verhaltung der Ausführungen Gefahren für den Körper erwachsen. Ißt und trinkt man viel, so verliert man auch viel, ohne mehr dabei zu gewinnen, als bei einem mäßigen Genuß, das nahrhafte wird mit fortgerissen, und die Kräfte erhöhen sich nicht, sondern schwinden vielmehr. Dies wäre falsch geschlossen, wenn man daraus große Zunahme der Kräfte erwartete, obgleich derjenige, der mehr ißt, oft mehr Kräfte hat, als einer, der wenig zu sich nimmt; das Gegentheil ist oft ein redender Beweis. Das allzuwenige Essen würde wiederum Uebertretung seyn, durch dasselbe würde der Anwuchs zur Vollkommenheit geschwächt und gehindert werden, denn je mehr sich der Magen übt, je stärker wird er.

Die Natur, welche mit wenigem zufrieden ist, befindet sich wohl, wenn ihr nicht mehr aufgedrungen wird, als sie gewohnt ist, welches sehr häufig der Fall bei Feierlichkeiten ist. Hat man eine Zeitlang wenig gegessen, so ist die Natur daran gewöhnt und man ist augenblicklich verdorben, so bald das Maaß überschritten wird, der Magen wird geschwächt und mit ihm seine Verdauungskraft. Die Diätetik des gemeinen und ausgezeichneten Mannes ist oft grade das Widerspiel der wahren vernünftigen Regeln der medicinischen Diätetik.

Durch Müßiggang entstehen unkräftige Weichlinge, durch Thätigkeit aber werden sie wiederum abgehärtet. Der ruhige Städter und der geschäftige Landmann sind Subjecte von unterschiedenem Character, von unterschiedener Lebensart und von unterschiedenen Kräften. Der

Landmann verdaut die härtesten und festesten Speisen, die dem Städter unverdaut wiederum entgehen und ihm Verdorbenheit des Magens und Unverdaulichkeit zurücklassen, weil er sich nie verzärtelt hat. Man wählt gewöhnlich leicht zu verdauende Speisen, aber dies ist falsch, man verwöhnt den Magen, dieser, weil er keine große Kräfte zur Verdauung anwenden darf, wird schwach und unvermögend, harte Speisen zu bearbeiten; entzieht man ihm aber nichts von seiner Thätigkeit, sondern sucht sie noch zu vermehren, so wird er gestärkt. Man sollte harte, schwer zu verdauende Speisen essen, Rindfleisch statt Kalbfleisch, denn diese stärken sowohl Muskeln, als Seelenkräfte. Es verhält sich mit dem Magen eben so, wie mit den andern Theilen des Körpers, je mehr man sie übt, destomehr gewinnen sie an Kräften, dies sieht man bey Schlägern an dem kräftigen Gebrauch ihrer Hände, wo jede kleine Berührung fühlvoll geschiehet.

Man vermeidet alle Krankheits-Ursachen, wenn man sich eine bequeme und behagliche Diät bestimmt, und sich mit derselben gleichsam familiarisirt: denn allgemeine diätetische Regeln sind Undinge und nur besondere sind brauchbar. Es ist nichts, was nicht gesund oder ungesund seyn sollte, die Art und Zeit bestimmt dasselbe. Die eine Speise oder das eine Getränke kann dem einen heilsam, dem andern schädlich seyn; es ist demnach die Zeit zu bestimmen, worinnen es gebraucht wird, und man wird das unschickliche, ich will nicht sagen schädliche, einsehen, wenn Milch auf Wein, Eßig oder andere Säure gesetzt wird, oder vorher genossen worden ist, weil durch deren Vermischung eine saure abführende Molke im Magen gemacht wird, bei der man wohl freilich den käsigten Theil nicht abscheiden kann, als wenn sie in Töpfen vorher gemenget und geschieden worden ist.

Ein Diätetiker muß den innern Bau des Körpers betrachten, und da jeder einzelne Mensch die beste Gelegenheit hat, seinen Körper und die Veränderungen, die er in demselben von Zeit zu Zeit nach dem Genuß der oder jener Nahrungsmittel wahrnimmt, zu beobachten, so ist auch ein jeder sein bester Diätetiker, denn er kennt sich am besten. Erkältung verursacht viele Krankheiten, ihnen sind aber vorzüglich diejenigen ausgesetzt, welche sich, statt der Kälte sich auszusetzen, durch eine beständige Wärme schützen; diejenigen aber, welche von Jugend auf oder eine lange Zeit her der Kälte gewohnt geworden sind, erfahren dieselbe nicht so leicht. Gewohnheit wird zur andern Natur, und es ist am besten, wenn sie von Jugend auf geschiehet, denn obzwar man sich im Alter noch an vieles gewöhnen kann, so muß dies doch in diesem Zeitpunct nach und nach und mit größerer Vorsichtigkeit geschehen. Ist einer gewohnt, stets mit bloßen Füßen zu gehen, so schadet es ihm nicht, wohl aber einem ungewohnten. Eine mit bloßer und nur mit dünnem Flor bedeckten Brust von Jugend auf einhergehende Schöne setzt sich nicht der Lungen- und Rippenfell-Entzündung aus, die eine Mannsperson, welche ihre Brust von langen Zeiten her durch Brusttücher oder Pelzwerk für das geringste anwehende kühle Lüftchen gesichert hat, gewiß bekommen würde, wenn sie dem weiblichen Geschlecht hierinnen nachahmen wollte.

Krankheiten, die wir uns durch Speisen zuziehen, entstehen mehr aus der Quantität, als Qualität, daher kommt gar viel in der Diät auf die Menge der zu sich genommenen und zu sich zu nehmenden Nahrungs-Mittel an. So unschädlich, als der westphälische Schinken ist, so schädlich würde eine Ueberladung mit demselben werden, und sieben Pfund würden gewiß einem jeden schaden. Die Disposition des Körpers ist auch mit zu erwägen.

Der

Der Wein, der sonst eine Arznei in gewissen Fällen seyn kann, würde bei dem Blutspeien und Gallenkrankheiten ein Gift werden.

Wenn sich der gemeine Mann den Magen verdorben hat und einen Eckel verspürt, so folgt er dem Triebe der Natur und gelangt zu seiner Genesung; der Reiche aber läßt sich lieber durch pharmaceutische Mittel eher rathen, und erlangt seinen Zweck auch. **Hippocrates**, der Altvater der Aerzte, heilte fast durch lauter Diät, und es ist gewiß, daß manche Krankheiten allein durch die bloße Diätetik geheilet werden können. Von vorzüglichem Nutzen ist sie für stets kränkelnde Subjecte, denen pharmaceutische Mittel zu scharf sind.

Die Diätetik beschäftiget sich mit den nicht natürlichen Dingen: der Luft, Speise und Trank, Bewegung und Ruhe, Schlaf und Wachen, Gemüths-Leidenschaften und denen auszuführenden und zurückzuhaltenden Dingen, und sie giebt Regeln an, wie man seinen Lebenslauf einrichten soll, um sich vor Krankheiten zu hüten. Die diätetische Curart unterscheidet sich von der pharmaceutischen; ohne Beyhülfe der erstern ist letztere beschwert, oft ganz unnütz. Zum Schlusse dieser Einleitung will ich auch hier den Ausspruch des **Celsus** geltend machen: Eine gesunde und lebhafte Person, welcher nichts fehlt, darf sich nicht so genau an die Gesundheitsregeln binden, sondern sie handelt viel vorsichtiger, wenn sie sich gewöhnt, allerlei Lebensarten ertragen zu können.

I. Die Luft.

Sobald die Frucht aus Mutterleibe zur Welt gebracht ist, sobald dehnt die Luft die Lungen, die mit wäßrigter Feuchtigkeit angefüllet sind, auf, und treibt dieselbe heraus und macht sie zum Othemholen geschickt. Nachher können wir auch dieses Othemholen oder diese wechselsweise Ausdehnung oder Zusammenziehung der Brust und Lungen nicht mehr entbehren. Es ist zu unserm Leben unumgänglich nothwendig. Ein Kind in Mutterleibe hat keine Luft nöthig, allein ein Kind, das einmal Luft geschöpft, dessen Lungen einmal geöfnet sind, kann nicht eher, als mit dem Tode wieder aufhören, Luft zu schöpfen.

Wenn man die Luft betrachtet, so siehet man entweder bloß auf diejenigen Eigenschaften, welche sie als Luft besitzt, oder betrachtet nur solche, welche sich zufälliger Weise bei ihr befinden. Niemand wird dem widerstreiten: daß die Luft ein flüßiger, schwerer, dichter und elastischer Körper sey. Die Luft, die wir einathmen, ist nicht die reine ätherische Luft, sondern die mit vielerlei von der Erde in die Höhe steigenden leichten Körpern beschwängerte Luft des Luftkreises. Alle Söhne des Aesculaps halten dafür, daß diejenige die beste sey, welche rein, temperirt, und von keinen schädlichen Dünsten, oder faulender Materie angesteckt sey; nur muß das Wort rein nicht in zu strengem Verstande genommen werden.

Eine warme Luft macht die festen Theile schlapp, und bringt die flüßigen in Bewegung. Am meisten greift die

Wärme die Nerven an, zarte und schwächliche Personen leiden darum von der Hitze ungemein und Mutterbeschwerungen, Ohnmachten, Zuckungen, Durchfälle sind Folgen davon. Die Kälte ziehet alles zusammen und stärket die festen Theile: unsere festen Theile machen ihre Verrichtungen besser, als im Sommer, die Eßlust wächst und wir verdauen viel leichter und geschwinder. Hingegen wird der Widerstand unserer flüßigen Theile so groß, daß ihn auch die verstärkten Kräfte der festen nicht überwinden, wenn die Kälte sehr beträchtlich ist. Das Blut ist im Winter am meisten zu Entzündungen geneigt, dieses ist aus dem Seitenstich und Entzündung des Halses und Rheumatismen zu sehen. Im Winter stocken bei Leuten, die sich nicht bewegen, die flüßigen Theile, und oft erstarren bei ihnen die festen; die Kälte ist überhaupt weniger schädlich, wenn sie mit der Leibesübung verbunden ist. Die Feuchtigkeit der Luft entkräftet den Menschen plötzlich und verursacht in seinen flüßigen Theilen eine Langsamkeit, die zu Stockungen führt. Die festen Theile erschlappen, die flüßigen verweilen in ihren Kanälen, der Geblütsumlauf und die Absonderung der Säfte machen sich mit Mühe, die Ausdünstung unterbleibt nicht nur, sondern die Eindünstung oder das Einsaugen der Haut ist bei diesen Umständen am größten. Eine unaussprechliche Müdigkeit und Schwerigkeit reißt uns nieder, wir verlieren mit den Kräften alle Munterkeit, und die Seele verwelkt, wie der Körper. Feuchte Oerter und Gegenden sind überall ungesund, verbindet sich mit der Feuchtigkeit der Luft die Kälte, so wird die Ausdünstung um so viel nachdrücklicher gehemmt, woher Krankheiten des Halses, der Brust und des Bauches entstehen. Zu den Würkungen der feuchten Kälte gehören die Würkungen der feuchten Nachtluft in heißen Gegenden und nach heißen Sommertagen. Am meisten und gefährlichsten leidet der Mensch von der Feuchtigkeit der Luft, wenn sich

die Wärme mit derselben verbindet. Die Feuchtigkeit schlägt alle unsere Kräfte ungemein nieder und die Wärme noch mehr, welche die Schweißlöcher öfnet, indes da die Feuchtigkeit durch dieselben in den Körper dringt, und alles zur Fäulniß und zur Zerstörung neigt. Man sieht die größten und plötzlichsten Entkräftungen aus dieser Ursache entstehen, die Fäulniß wird auf keine andere Weise so schnell und so unaufhaltsam erreget, weil die Hitze unsere Säfte schärft, die Feuchtigkeit die Ausdünstung hemmt und ein Fieber zeugt. Eine trockne kühle Luft, der es nie an großer Elasticität fehlt, erweckt die Munterkeit des Leibes und der Seele auf eine erstaunende Weise, und daher ist sie hypochondrischen Personen so ungemein zuträglich, weil sie den Leib und die Seele stärkt. Eine trockne und sehr kalte Luft aber führt zu Entzündungs-Krankheiten, weil das Blut in derselben dick wird. Eine trockne und heiße Luft hat die Würkungen der Hitze, sie macht die Körper hölzern, eine nicht allzu warme trockne Luft aber ist dem Menschen nicht unangenehm und ungesund. Die Munterkeit, welche eine gesunde trockne, schwere und helle Luft gewährt, entreißt die leichte Luft wieder, in ihr schwinden aller Muth, Hofnung und Kräfte. Die großen und plötzlichen Abänderungen der Luft sind Ursachen von sehr schädlichen Würkungen in dem Körper; die heftigen Abänderungen der Luft von Wärme zu Kälte, von der Schwere zu der Leichtigkeit sind theils für Gesunde, theils für Genesende und endlich für Kranke selbst von der schlimmsten Würkung. Die im Felde stehenden Soldaten oder Reisende werden leider nur zu sehr den Schaden einer kalten trocknen oder feuchten Nachtluft nach gethanen Märschen oder Reisen bei heißen Tagen gewahr. Auch schwächliche können oft die Veränderung der Luft aus besondern Empfindungen voraus sagen.

Nichts

Nichts ist ungesunder, ja gar tödtlich, als eine mephitische Luft. Eine mephitische Eigenschaft nehmen lange verschlossene, auch feuchte und mit vielen Menschen besetzte Zimmer an. Lang eingeschlossene und nicht erneuerte mit faulen Dünsten geschwängerte Luft wird für den Menschen ein plötzliches und oft tödtliches Gift, und besonders fürchterlich ist sie, wenn viele Menschen sie einathmen müssen. Oefnungen der Grüfte und vollgepfropfte Gefängnisse geben Beispiele, leztern kommen die Windzüge oder Ventilators zu statten. Krankheiten, die an sich nicht ansteckend sind, sieht man an jedem eingeschlossenen Orte ansteckend werden; daher sind Städte die Pflanzschulen der Krankheiten, und die Gräber des menschlichen Geschlechts. Die vornehmste Ursache hiervon ist die ungesunde Luft, die durch die Ausdünstung vieler Menschen in einer Stadt veranlasset wird, und welche nicht hinlänglich gereiniget werden kann, indem die Winde, zumal, wenn die Häuser sehr hoch gebauet, und die Straßen und Gassen nicht frei von den Winden durchstrichen werden können, die Luft zu verbessern, ausser Stand gesezt werden. Eine größere Schädlichkeit wird der Luft dadurch mitgetheilt, indem sie durch den Unrath auf den Gassen, durch die Pfützen, Schleußen, heimliche Gemächer, Hospitäler, Begräbnißplätze, Dünste verschiedener Thiere, den Dampf und Rauch vieler verbrennlichen Materien aus den Küchen, Oefen und Werkstätten noch mehr verunreiniget, verdünnet und ihr die Elasticität genommen wird. Nun ist die Luft das allerunentbehrlichste Lebensmittel, weil man etliche Tage ohne Speise und Trank bleiben, aber nicht einige Augenblicke ohne Luft leben kann. Ziehet man nun eine mit unreinen Dünsten geschwängerte Luft in sich, und hat der Körper bereits eine Anlage zu mannigfaltigen Unpäßlichkeiten, so müssen dadurch dieselben erregt und verdorbene Säfte erzeugt werden. Da man unlängst

die Anmerkung gemacht hat, daß wenn man in seiner Nachbarschaft solche Handwerker hat, welche mit öligten, fettigten und mineralischen Materien umgehen, man der Gefahr unterschiedener Krankheiten ausgesetzt sey, so möchte kein dergleichen Handwerker in der Stadt wohnen, wie noch häufig geschiehet, sondern es könnte hieraus der praktische Schluß gezogen werden, daß auf obrigkeitlichen Befehl solchen Arbeitern, wie die Töpfer, Lohgerber, Weißgerber, Kirschner und Seifensieder sind, ein Platz außer der Stadt zur Wohnung angewiesen werden möchte, damit man mehrere gesunde Bürger und Bürgerinnen bekäme. Richten wir unsere Aufmerksamkeit auf die Lage und Beschaffenheit der Wohnzimmer, so sind sie nicht allezeit nach den Gesundheitsumständen eingerichtet. **Kolumella** schlägt ein solches Haus als gesund vor, das auf einer Anhöhe und sandigem Boden in einem offenen trockenen Lande stehet, und weder in dem Winter zu kalt, noch in dem Sommer zu warm ist; daher hält man diejenigen Zimmer für die Gesundheit eines jeden am zuträglichsten, welche helle und freye Luft im Sommer, und im Winter Sonne haben, weil durch die erstere Eigenschaft die Hitze in dem Sommer gemäßiget, und durch die letztere die Rauhigkeit in dem Winter desto weniger empfindlich gemacht wird. Zur guten Eigenschaft eines Zimmers gehöret auch der gehörige Raum und Höhe; denn niedrige kleine Stuben vergiften, zumal wenn eine große Familie darinnen wohnt und wenig gelüftet, ja vielmehr der Zugang der Luft und Sonne durch Verschmieren und Verhängen der Fenster unterdrückt wird. Je größer das Zimmer und je höher es ist, desto bequemer kann sich die Luft zerstreuen und ausbreiten. Soll aber die Luft in den Wohnzimmern von guter Beschaffenheit seyn, so ist es nöthig, zweierlei sorgfältig zu beobachten. Zuförderst muß alles dasjenige sorgfältig vermieden werden, wodurch die Luft in denselben verunreiniget

get wird, hiernächst sind diejenigen Mittel anzuwenden, wodurch sie verbessert und in ihrer Reinigkeit erhalten werden kann. Unstreitig sind hier die Kohlfeuer zu allerhand Gebrauch als schädlich zuerst zu nennen. Der Dampf der meisten Kohlen ziehet traurige und oft tödtliche Wirkungen nach sich, indem sie die Luft mit überaus schwefelichten und andern subtilen Dünsten anfüllen, welche in die Lunge und Luftröhre mit eingezogen werden, und nicht wieder durch das Ausathmen, so wie die freye Luft, heraus gestoßen werden können; schädlicher als die Holzkohlen, sind die Steinkohlen. Wenn fette Brenneisen auf Kohlenfeuer geglüet, in Ofenröhren gebraten, auch zuweilen in denselben etwas vergossen wird, wenn in der Stube gewaschen, geplättet und viel Oel und Licht gebrennt wird, wenn die Stuben öfters gescheuert, und die Wände geweisset werden, so wird die Stubenluft auch verdorben, denn dadurch wird sie mit fetten, feuchten und schweflichten Dünsten geschwängert. Vielleicht aber wird die Luft in den Wohn- und Schlafzimmern, dadurch verbessert, wenn man Blumentöpfe in dieselben setzt? Es ist nicht zu läugnen, daß die balsamischen Ausdünstungen der Blumen verursachen, daß man den üblen Geruch einer ungesunden Luft nicht mehr riecht; ist ihr aber wohl dadurch ihre schädliche Wirkung benommen worden? Man verringert gemeiniglich ein Uebel, daraus viel andere, gleichwie bei der lernäischen Schlange anstatt eines abgehauenen Kopfs drey hervorwuchsen, entstehen. Ueberhaupt sind alle Ausdünstungen aus dem Pflanzenreiche, die einen starken flüchtigen Geruch von sich geben, der Gesundheit des Menschen schädlich, und wohl gar tödtlich; denn der starke Geruch reizt die Nerven und betäubt sie, daher die Frauenspersonen in der Kirche bei heißen Sommertagen, wenn sie einen Blumenstrauß bei sich führen, ihre große Aufmerksamkeit durch öfteres Kopfnicken verrathen. Schlagflüsse, Betäubungen der Sinne, Kopfschmerzen,

Ohnmachten, epileptische Zufälle, Schwindel und andere Unbequemlichkeiten nehmen nicht selten daher ihren Ursprung. Vollblütige und zärtliche Personen empfinden von dem Geruch der Lilien, Rosen, Märzviolen, der Mayenblumen, des Jasmins, und des so sehr beliebten Je länger je lieber, und andrer balsamischer Pflanzen eine große Neigung zum Schlaf oder heftige Kopfschmerzen. Daß aber die Pflanzen Schlagflüsse, eine tödtliche Schlafsucht und andere Uebel hervorbringen können, bezeugen **Triller, Marcellus Donatus, Timäus von Güldenklee** u. a. m. Ersterer erzählt ein solches trauriges Exempel von einem jungen Fräulein, welches des Abends einen Blumentopf mit Violen in ihr Schlafzimmer setzen ließ. Sie verschloß sich, und schlief bei dem angenehmsten Geruch ein. Früh Morgens traf man sie halb erstickt und sterbend in ihrem Bette an. Man wendete alle mögliche Mühe zu ihrer Rettung, allein vergebens an, denn eben der Tag ward ihr Sterbetag. Zweiter berichtet, daß eine Frau, welche unter einem Wallnußbaume geschlafen hatte, in ein hitziges Fieber nebst einer heftigen Raserei verfallen sey. Und letzterer hat eine Beobachtung von einem Mädgen niedergeschrieben, welches ebenfalls unter einem Wallnußbaum von Mittag bis gegen Abend geschlafen hatte. Sobald als dasselbige erwachte, empfand es Kopfschmerzen und Schwindel, und die Nacht darauf hatte es eine Anwandlung der fallenden Sucht, welche sich nachher zu verschiedenenmalen ungebeten wieder einstellte. Schon **Dioscorides** hat von dem Eiben- oder Taxbaum die Anmerkung beigebracht, daß seine Ausdünstung in Italien und Frankreich so giftig wäre, daß diejenigen, welche unter seinem Schatten schliefen, getödtet würden. Woher kommt denn aber das, daß die Pflanzen des Nachts stärker riechen? dieses kommt von der stärkern Ausdünstung her, weil sie eben so wie andere Körper dem Schlafe ausgesetzt sind, und eben so mehr in

diesem

diesem Zeitpuncte ausdünsten. Was von den schädlichen Würkungen der Blumen gilt, das gilt auch von den Gewürzen, sie verfälschen die Luft, und führen dem Körper solche Ausdünstungen zu, die ihm am allerwenigsten zuträglich sind. Es ist ein Erfahrungssatz, daß alle Gewürze eine Neigung zum Schlaf machen. Rumph sagt: daß der Geruch der frischen Gewürznelken Uebelkeiten, Beängstigungen und große Kopfschmerzen errege, wenn man sich in einer Kammer aufhielte und wohl gar darinnen schliefe, wo sich dergleichen befänden. Petrus Borellus erzählt: daß ein Kaufmannspursche in einem Gewölbe geschlafen, wo viel Safransäcke gewesen; zuerst haben sich heftige Kopfschmerzen bei ihm eingestellt, alsdenn hat er Herzklopfen bekommen und zuletzt hat ihn der Tod überfallen. Johann Rudolph Cammerarius macht uns mit einem Beyspiele von einem Menschen bekannt, der auf Safransäcken geschlafen und todt gefunden worden. Ohneachtet der Ambra und Moschus, den Magen stärken, die Kolick vertreiben und bei Schlafsucht, Schlagflüssen, Melancholie, Brustkrankheiten, Herzklopfen und Ohnmachten mit Nutzen gebraucht werden, so ziehen sie doch auch bisweilen wunderbare Znfälle nach sich. Gleichwohl aber fordert man, daß die Luft in den Zimmern gereiniget werden soll. Der Bernstein, Weihrauch, Zucker und die Räucherkerzen leisten diese Wirkung, wenn sie sich entzünden, vollkommen. Feuer von Wacholderholz, oder nur ein bloßes Feuer verleihet der Luft ihre Elasticität. Wacholderbeeren sind auch ein gutes Räuchermittel und Weineßig auf dem Ofen oder auf Kohlen und Eisen abgedampft benimmt der Luft ihre Schädlichkeit und Fäulniß. Vor allen andern aber legt der öftere freie Durchzug der frischen Luft durch die Stuben der ungesunden Luft ein Verbot auf, die Gesundheit nicht antasten zu dürfen, welches vorzüglich in Kirchen, Concert- und Comödien-Häusern nothwendig ist. Den

Ausdünstungen aus den Lungen und dem Körper so vieler Menschen, welche mitunter schon faul und verdorben ist, wird am besten durch oben an der Decke angebrachte Luftlöcher der Ausgang verschaft, wodurch weniger Ohnmachten entstehen werden, weil die durch die Menschen und durch den vielen Lichtdampf warm und ängstlich werdende Luft, die dergleichen verursacht, verflüchtiget wird.

Die Ausdünstungen der verfaulten thierischen Theile, der stehenden Wasser, welche von Insecten faul werden, verderben die Luft und geben zu Fiebern fauligter Art Anlaß. Auch thun dieses geöfnete und lang verschlossen gewesene Kloake und die Ausdünstungen der faulenden Pflanzen, von welchen die alcalischen vorzüglich z. B. Kohl, Rüben, Rettig, Zwiebeln und Knobloch sich der thierischen Verderbniß nähern. So wie die starken Ausdünstungen von Vegetabilien, gährende Weine und Bier, starke Spiritus, fette und feuchte Stubenluft, Kalkausdünstung, und Kohlendämpfe schädlich werden, so sind auch alle andere mineralische Dünste mehrentheils sehr gefährlich, oft geschwinde tödtlich, worunter die erstickenden Dünste von Pyrmont und Schwalbach, die berühmten Dünste der Hölen von Italien und der brennende Vesuv zu rechnen sind. Die Wirkungen mineralischer Dünste will der Pöbel gerne einem Dämon zuschreiben. Es ist kein Wunder, wenn eine Bergknäppin drei bis vier Männer begraben läßt, weil sie mehrentheils mit dreißig bis vierzig Jahren an der sogenannten Hüttenkatze, welche eine Gattung Bauchgrimmen mit einer hartnäckigen Verstopfung und mit einem Abgang von harten, fast verbrannten, runden oft mit Silberglätte überzogenen Kugeln, ist, sterben. Auch glimmende Talg- oder Oellichter sind schon den Menschen schädlich geworden.

Das Wohnen bei Flüssen hat die Würkung einer feuchten Luft und erzeugt leicht Wechselfieber, daher dieselben bei den Innwohnern am Wasser und Brüchen sehr gewöhnlich sind. Der plötzliche Uebergang aus einer allzuwarmen in eine kalte Luft ist schädlich, da hingegen ist es heilsam, wenn man eine ungesunde Luft mit einer gesunden verwechselt. Die Beispiele hiervon sind sehr häufig, daß Personen, welche in einer Stadt, wo die Luft verdorben gewesen, augenblicks ihre vorige Gesundheit erlanget, wenn sie die gesunde Landluft genossen haben. Wenn also die Frage entsteht, welche Luft gesund sey, so versteht es sich, daß man nur bedingter Weise darauf antworten könne. Man muß dabei auf die eigentliche Beschaffenheit der Luft, auf die Naturen und Gewohnheit der Menschen sehen. Wer darum die Luft für ungesund hält, weil er sie nicht vertragen kann, schließt zu übereilt. Wer jederzeit die Luft scheuet, die Ritzen der Fenster und Thüren verschmieret, der leidet von der gesundesten heitersten Luft. Die Luft eines jeden Klima, dasselbe mag heiß, kalt oder temperirt seyn, ist gesund, wenn sie rein ist und zu Zeiten von Winden beweget wird, schlechterdings ungesund aber ist eine mit Ausdünstungen erfüllte Luft; daher genießen die Landleute Vortheile vor den Städtern, wozu sich noch die vielen Zerstreuungen mit den Abwechselungen in der Natur gesellen, die unsere Seele aufheitern und den Körper zugleich mit Munterkeit belohnen. O selig! welchen da sein Schicksal leben heißt, wo eine beßre Luft, gemildert, ihn umfleußt.

II. Die

II.

Die Speise und der Trank.

A. Die Speisen.

a. In Ansehung der Quantität.

Der Mensch zieht sich mehr Krankheiten durch Unordnung im Essen, als Trinken zu, und diejenigen, welche daraus erwachsen, entstehen mehr aus ihrer Quantität, als Qualität; sonst müßten die vielen gemengten Speisen einem jeden übel bekommen. Sehr oft sieht man dies wohl auch, aber nun frage man, wie viel davon gegessen worden ist? und man wird sich nachher nicht wundern. Ein mäßiger Gast wird von dreizehn und noch mehrern Aufsätzen zur Gnüge kosten können, ohne sich Verdorbenheit des Magens zuzuziehen, wenn er theils langsam ißt, theils wenig von jeder Speise genüßet, da ein anderer gewiß krank wird, der sich eine so vortheilhafte Gelegenheit für seinen Gaumen nicht entgehen lassen will, ob er sich gleich schon an den erstern dreien vollkommen satt gegessen hat und haben kann, und noch zum Ueberflusse die übrigen Speisen in seinem Magen aufthürmet.

Es ist eine allgemeine Regel, so viel zu essen, als man verlohren hat; ißt man mehr, so wird man vollblütig. Ein gesunder Appetit, wenn man nie dessen Gränzen überschreitet, kann nur das gehörige Maaß bestimmen, wie viel man essen soll, und die gehabte Munterkeit des Körpers wird nie verschwinden. Man muß über dieses auch auf die Gewohnheit Acht geben, wie auch auf die Eingeweide, die zur Bereitung des Nahrungssaftes

und Blutes dienen, daher denn auch, wenn diese krank sind, man allerdings weniger zu sich nehmen muß. Das sicherste Mittel zu ermessen, ob man wahren Appetit hat, ist, wenn man sich prüft, ob eine jede Speise, schlechte oder seltne und gute Speisen eine gleich viel reizt. Ganz anders verhält es sich bei dem künstlichen Appetit, der durch Magentropfen und Liqueurs gemacht worden ist, welcher nur so lange anhält, als der Reiz des Mittels dauert. Bey dem angewohnten Appetit kann auch sehr leicht überschritten werden. So ißt man um zwölf Uhr Mittags, weil man es gewohnt ist, oft ohne wahre Eßlust zu haben. Eine falsche Eßlust ist auch ein idealischer Appetit nach abwesenden Leckerbissen. Hat man nun seine Speisen vor sich stehen, so fragt es sich, wieviel man essen soll? Hier entscheidet der Appetit, schmeckt einem keine gemeine Speise, so hat man auch keinen Appetit mehr. Ein sicheres Kennzeichen, ob man recht diätetisch gegessen hat, ist, wenn man nach Tische eine eben so große Heiterkeit fühlet, wie vorher; denn ist das Maaß überschritten worden, so findet sich eine große Trägheit ein, weil die Kräfte erschlafft sind; alles angehende Zeichen von Ueberladung des Magens und seiner erschwerten Verdauungskraft, wovon man allerlei Zufälle, als Folgen zu erwarten hat. Die Krankheiten, welche entstehen, wenn man sich zu viel nährt, hat **Gaub** in seiner allgemeinen Pathologie vortreflich gezeiget.

Es kann nicht fehlen, daß der Magen, welcher durch das öftere und stärkere Anspannen immer mehr erweitert wird, sodann zu seiner Anfüllung mehr verlangt und sich mit dem vorigen Maaße nicht begnügen läßt und wenn seinem Verlangen immer gewillfahret wird, so wird er immer gespannter und der Mensch immer mehr und mehr gefräßiger. Die Mäßigkeit bringt ihn wiederum in vorige Gestalt, die Fasern desselben können sich wieder zusam-

menziehen. Was sind Vollblütigkeit und Fettigkeit nicht für Unannehmlichkeiten, welche die Ueberladung des Magens verursacht, und Kopfschmerz, Fieber, Bauchweh, Durchfall u. s. w. kommen auch auf eines verdorbnen Magens Rechnung.

Man sollte glauben, eine Ueberladung des Magens, sie sey schnell geschehen oder nicht, wäre einerlei, aber nein! je schneller die Ausdehnung geschiehet, je stärker und nachtheiliger ist sie; die Fibern des Magens, welche auf einmal ausgedehnt werden, leiden zu sehr von dieser Spannung und empfinden zu sehr die darauf folgende Schwäche. Je langsamer das Essen vor sich geht, desto langsamer geschiehet die Ausdehnung, die Fibern werden nach und nach gelinde gestreckt und verlieren nicht so viel von ihrer Spannkraft. Das langsame Essen ist die erste diätetische Regel, denn bei demselben wird der Magen nicht allein langsam ausgedehnt, sondern die Speisen können auch gehörig im Munde vorberettet werden. Wer diese Regel beobachtet, der wird sich dann erst satt fühlen, wenn er gehörig satt ist, und nicht eher satt zu seyn glauben; denn Personen, welche die Speisen ganz und geschwind zu schlucken gewohnt sind, glauben öfters wegen der Empfindung des Drucks der ungekauten Speisen auf die Seitenwände des Magens, vollkommen satt zu seyn und sind es nicht. Das geschwinde Essen taugt demnach nichts, man stopft sich nur augenblicklich voll und wird satt, ehe man es eigentlich ist. Hier sind die Augen nur gesättiget. Zu was für einer andern Absicht hat uns die Natur mit Zähnen versehen, als zu der, die Speisen damit zu zerschneiden und sie mit dem überall hervorquellenden Speichel zu vermischen, der zu deren Auflösung dienet. Man entspricht bei Unterlassung des Kauens den Absichten der Natur nicht. Bei dem guten oder vielen Kauen, welches zur Erleichterung der Verdauung höchst noth-

nothwendig ist, gewinnet man zugleich einige Vortheile: die Speisen kommen langsamer zum Magen hinein; der Magen bekommt einen Bissen nach dem andern; der erste Bissen ist fast schon halb durch den Magensaft verdauet, wenn der zweite kommt und die Speisen werden schon meist verdaut und aufgelößt hineingebracht, weil der Speichel, als das erste Verdauungs-Mittel stark mit ihnen, da jeder Bissen völlig zerquetscht und in Stücken zerrieben hinunter kommt, vermischt ist und schon mehrentheils in den Saft verwandelt sind, zu dem sie der Magen macht. Wie sehr erleichtert man also nicht hierdurch das Geschäfte des Magens! Ein gesunder Appetit wird auch von den Jahrszeiten bestimmt, denn so wie alle Theile der Veränderung unterworfen sind, so ist auch der Magen derselben ausgesetzt. Der Körper ist von der Hitze erschlafft und erschöpft, die Säfte verdünsten und der Zufluß der Säfte ist geringer, folglich ist der Magen nicht im Stande die nämliche Quantität im Sommer zu verdauen, die sein Verdauungs-Geschäfte im Winter ohne sondere Mühe auf sich nimmt. Im Sommer sind auch die Speisen nicht so wohlschmeckend, denn zu dieser Jahrszeit verderben die Speisen weit eher, als im Winter.

Nährende Mittel nennt man diejenigen Substanzen, die, was durch das Leben verloren gegangen, wieder herstellen und ergänzen. Sie wirken auf diese Art, daß die unserm Körper gleichförmigen und analogischen Theile durch die den Nahrungssaft zubereitenden Eingeweide ausgezogen, und den Pulsadern übergeben werden; durch deren Wirkung verwandeln sie sich in unsere Natur, indem die flüßigen Theile in unsere Säfte gegossen werden, die festen aber in die Grübchen unserer Fasern dringen und sich ansetzen. Da die Nahrungsmittel ihre Nahrungstheile bald leichter, bald schwerer gehen lassen, da sie bald dicker, bald dünner, bald mehrere, bald wenigere Nah-

rungstheile bei sich führen, und diese nach ihrer verschiedenen Natur sich bald mehr, bald minder fest an die Theile unsers Körpers setzen, so siehet man, daß sie nicht gleich leicht und nahrhaft seyn können.

Der Abgang des Körpers muß durch den Genuß des Nährenden ersetzt werden; gewinnt er mehr Zusatz, als Abgang, so wird er genährter, und nimmt an seinen Theilen zu; ist aber der Zusatz zu stark, so wird eben sowohl die Körpermaschine verdorben, als sie durch den mindern Ersatz des Abganges hingerichtet wird. Durch das Essen bekommen wir Ersatz, durch dessen Entziehung berauben wir uns desselben, und so wie das viele Essen schadet, eben so schadet auch das zu wenige Essen, es schwächt den Körper, indem man ihn durch weniger wieder erquickt, als er verlohren hat, man befördert sein Alter, verschlimmert sein Blut und determinirt es zur Fäulniß. Unsere Säfte haben eine beständige Erneuerung nöthig und diese erlangen wir durch Nahrungsmittel, werden dieselben entzogen, wie die Armuth bei der Theuerung erfährt, so können die Säfte nie versüßet werden und gehen in Fäulniß über. Wer lange gefastet hat, riecht übel aus dem Munde, denn er ist auf dem Puncte das faule Fieber zu bekommen, schon früh bei dem Aufstehen kann man dieses wahrnehmen, ohnerachtet es nur ein kurzer Zeitraum während des Schlafens ist; wie übel handeln demnach diejenigen, die sich aus frommen Eifer dergleichen selbst aufbürden, ohne daß sie ihre Religion dazu verpflichtet! Da schon das Fasten Fäulniß im Körper erzeugt, um so viel eher bringt die völlige Enthaltung der Nahrungsmittel das faule Fieber zuwege, es findet sich ein vier und zwanzig Stunden lang anhaltender Hunger ein, der sich kurz darauf in einen Ekel für Speisen, welches schon ein Zeichen der Fäulniß ist, verwandelt, und der Kranke stirbt im Irrereden. Das Fasten bei guten gewählten und raren Fasten-

speisen

speisen wird so leicht nicht in ein Faulfieber stürzen. Bei wenigem Essen wird der Körper kraftlos, die Blutmasse wird verringert, die Gefäße werden minder angefüllet, die Thätigkeit derselben auf die Blutmasse, und derselben auf jene, wird unterbrochen, der Umlauf also gehindert, und wenn das schwächste Blut gar nicht mehr durchdringen kann, so geschiehet es, daß die Gefäße verwachsen; es ist daher nicht unrecht gesagt, daß das zu wenige Essen das Alter befördert, weil im Alter die kleinen Gefäße auch verwachsen, und daher, weil er nicht hinlänglich genährt werden kann, kraftlos wird.

Einen fast verhungerten Menschen aber, dessen Säfte schon faulend sind, mit vielen Nahrungsmitteln auf einmal zu behandeln, wäre unrecht, denn sein Magen, der sehr zusammengezogen ist, verträgt es nicht und ist mit wenigem zufrieden. Er muß wenig zu essen und bloß Flüßigkeiten bekommen; und weil ein solcher Mensch als ein solcher, der das Faulfieber hat, zu behandeln ist, so schicken sich die Speisen aus dem Thierreiche nicht, sondern bloß die säuerlichen Vegetabilien, ingleichen gelinde säuerliche Abführungen, um die Fäulniß zu dämpfen.

b. In Ansehung der Qualität.

Verdauen heißt im weitläuftigen Verstande zweierlei: die erste Bedeutung ist Auflösung und die zweite Assimilation. Erstere geht im Magen vor, daselbst werden die Speisen verdauet, in einen flüßigen Brei verwandelt und so der Beschaffenheit der Speisen nach aufgelößt, daß alles Nährende eingesogen werden kann: daher unter Speisen ein Unterschied statt findet und leicht auflößliche oder leicht verdauliche, und nicht leicht auflößliche oder schwer und unverdauliche Speisen nicht einerlei Werth haben. Die zweite fängt sich erst dann an, wenn die Speisen im Magen aufgelöset sind, alsdann wird das

zubereitete Nährende der Speisen oder der Nahrungssaft von den Milchgefäßen in den dünnen Gedärmen eingesogen und durch den Milchkanal ins Blut gebracht. Assimilation ist also die Verrichtung, wodurch die Speisen in die thierische Natur umgeschaffen werden. Aus diesem Grunde ist alles Fleisch leichter zu verdauen, als Gewächsspeisen: denn jenes hat schon mehr die thierische Natur und ist unserer also mehr analog oder angemessener, diese aber brauchen noch viel mehr Bearbeitung, ehe sie zu unsern Säften umgeschaffen werden.

Die Eintheilung in leicht und schwer verdauliche Speisen findet bei thierischen sowohl, als Gewächsspeisen statt, bei welchen auch völlig unverdauliche zu finden sind, die unbearbeitet wieder fortgehen, ohne der thierischen Haushaltung zu nutzen. Die sehr zähen und harten thierischen Speisen sind schwer zu verdauen.

Wir sollen essen, um genährt zu werden, hierzu sind einfache Speisen am zuträglichsten; der Wohlgeschmack aber hat uns auf verschiedene Zusammensetzungen gebracht, die unsere Zunge zwar kützeln, aber zum Verderben des Körpers gereichen. Nahrhafte Speisen sind die, welche viel Gallerte in sich haben. Diese Gallert nährt nur allein, denn die harten, wäßrigten und salzigten Theille gehen wieder aus dem Körper heraus, was also keine Gallerte hat, kann nicht nähren; es fragt sich also, ob man immer nahrhafte Speisen essen soll? Eigentlich wäre dies der Natur wohl am angemessensten, aber da man fast allezeit aus Lüsternheit etwas mehr ißt, als man bedarf, so bekäme man zu viel Nahrungssaft, wenn man für beständig solche gallertartige Speisen zu sich nehmen wollte, und man würde zu vollblütig werden; man muß daher die Mahlzeiten so einrichten, daß der Körper hinlänglichen Nahrungssaft bekommt und der Magen voll wird;

wird; man muß also bei jeder Mahlzeit Speisen haben, die nähren und den Magen füllen. Personen, die nicht vielen Nahrungssaft verbrauchen, müssen weniger nahrhafte Speisen gereicht werden, da hingegen diejenigen, die durch Arbeit viel verlieren, zum Ersatz nahrhafte Speisen nöthig haben. Vollblütigen Personen bekommen nahrhafte Speisen niemalen, sie müssen sie meiden; durch sie sucht man aber Personen, welche starken Blutverlust erlitten haben, wieder zu nähren. Was die durch Ausschweifungen Entkräftete anbelanget, so müssen sie jedesmal nicht viel essen.

Soll man leicht oder schwer zu verdauende Speisen essen? Dies muß ein jeder selbst bestimmen und sich prüfen, was der Magen vertragen kann. Die Milch ist zwar eine gesunde und leicht zu verdauende Speise und doch taugt sie nicht für alle Menschen. Der Diätetiker kann nichts allgemeines von jeder Speise bestimmen. Jeder muß seinem Magen so schwer zu verdauende Speisen anbieten, als er nur immer vertragen kann, und dann die Würkung bemerken. Der Nahrungssaft von schwer zu verdauenden Speisen ist fester, und kräftiger, als der, von leicht zu verdauenden; er macht daher auch stärkere Muskelfasern; Speisen aber, die der Magen zu verdauen nicht im Stande ist, müssen auch nicht genossen werden.

Es ist eine sehr wichtige diätetische Regel, wo möglich nur einerlei Speise zu essen, oder das Gericht, was am besten schmeckt, zuerst zu essen. Wählt man einfache Speisen, so wird der Magen einen guten Nahrungssaft zubereiten und dieser viel bessere Säfte erzeugen; folgt man dem zweiten Rath, so wird man sich schon am ersten Gericht satt essen und von den andern nur kosten, und gesichert für der Ueberladung seyn. Sehr gut verfährt derjenige, der seine Speisen auf der Tafel so ordnet, daß

die schwer zu verdauenden Speisen erst und die andern zuletzt kommen, denn die erstern erfordern mehr Verdauungskräfte, Galle und Speichel, als letztere; kommen sie zuletzt, so sind diese Säfte schon zu den ersten verbraucht. Und überhaupt sind die Kräfte des Magens, wenn er noch nicht stark ausgedehnet ist, weit stärker als nachher; die schwerern Speisen erfordern auch längere Zeit zur Verdauung.

Mit der Suppe den Anfang zu machen, ist unrecht, ja schädlich; sie ist ein Getränke, welches nicht lange im Magen bleibt, der Körper bekommt durch sie nichts kernichtes, sondern wäßrigtes, der Magen wird angespannt, der Appetit zu den kommenden Speisen benommen; auf diese Spannung erfolgt eine Erschlaffung, er wird unelastisch, und Personen glauben eher gesättiget zu seyn, als sie es sind. Als eine aufgelößte Flüßigkeit erfordert sie wenige Verdauung, der Magen wird dadurch der Verdauung entwöhnt und entkräftet, weil sie ihm nicht Arbeit gnug gewähret. Kranken und Kränkelnden ist sie nur zu überlassen, weil sie leicht zu verdauen ist, doch schaden denen auch, nicht gnug verdünnte Kraftbrühen, weil sie theils sehr erschlappen, theils für sie schwer verdaulich werden.

Viele haben ihre Natur daran gewöhnet, den ganzen Vormittag ungefrühstückt hinzubringen, sie empfinden keinen Hunger, keine Schwäche, sind heiter, befinden sich wohl dabei und nehmen um zwölf Uhr ihr Mittagsbrod mit dem größten Appetit zu sich; andere aber, die dies nicht gewohnt sind, und nur einmal es entbehren müssen, empfinden eine Uebelkeit mit untermischtem Hunger und eine starke Entkräftung. Drei Stunden nach vollbrachter Mahlzeit ist die Verdauung geschehen, der Magen ist also bei dem Aufstehen des Morgens leer,

fastet

fastet man nun bis zwölf Uhr, so entkräftet man seinen Körper, genießt man ein Frühstück, so kommt man zwar dieser Entkräftung vor, allein man raubt sich für den Mittag den Appetit, viel klüger wäre es daher, des Morgens gefrühstückt und um fünf Uhr zu Mittage gegessen; man esse jederzeit in Gesellschaft, es schmeckt und bekömmt besser, man ißt langsamer und wird heiterer.

Vor Tische dienet eine gelinde Bewegung, sie ist überaus zuträglich, den Kreißlauf des Bluts zu verstärkern und den Appetit zu vermehren; nach der Mahlzeit aber folge man dem Naturtriebe und nehme die Thiere zum Beispiele. Alle Functionen der Seele und des Körpers müssen ruhen, man sitze stille, müßig, thue nichts, dann ist man bald wieder heiter. Sobald, als die Speisen in dem Magen sind, so bald fängt sich die Verdauung, eines der wichtigsten Geschäfte des Körpers, wozu er Kräfte braucht, an, in diesem Geschäfte muß er keinesweges, wenn die Verdauung nicht soll gestöhrt werden, unterbrochen werden; alle Säfte versammlen sich zu dieser Zeit gegen den Mittelpunct des Körpers, nämlich zu dem Magen, welche bei starker Bewegung durch vermehrte Ausdünstung nach den äußern Theilen getrieben und dem Magen entzogen werden. Die Thiere, welche nach dem Futter schlafen, zeigen uns, daß der Nachmittagsschlaf nicht ungesund sey. Er ist auch heilsam, denn im Schlafe ist man am allersparsamsten, keine Kräfte werden verschwendet und alles wird zur Verdauung angewendet; daher sieht man auch gemeiniglich Leute, die den Mittagsschlaf pflegen, in der Peripherie zunehmen. Wie man aber schläft, ist nicht einerlei. Am besten ist es, man schlafe perpendikular und nicht horizontal, weil man sonst leicht Kopfweh bekommt, denn der Magen drückt gleich alle die unter ihr liegenden Eingeweide, daß dadurch das Blut nach dem

Kopfe steigen muß. Aus allem dem vorhergehenden erhellet, daß die alte diätetische Regel: nach dem Essen sollst du stehen oder tausend Schritte gehen, grundfalsch und der Verdauung zuwider ist.

So unverdaulich, als die ausgepreßten Gurken sind, so schwer verdaulich werden die Speisen durch das Kochen, etwas weniger verdaulich aber durch das Braten gemacht. Eigentlich sollte man alle Speisen roh essen, wie man dies auch zuweilen bei dem Schinken, Wurst, Gänsen u. s. w. thut, weil die Speisen alsdenn noch ihren völligen Saft haben und also leichter verdaut werden können. Freilich wird dies eine sonderbare Behauptung zu seyn scheinen, allein ist die Verdauung nicht ein wichtiger Grund dazu? Man erreichte die Absicht, den Nahrungssaft frisch aus dem Fleische zu haben. Läßt man es lange an der Luft liegen, so wird es mürbe, eine Wirkung der Fäulniß, welche uns den Geschmack verursacht, denn frisches Fleisch ist fast unschmackhaft, und bekommt erst Geschmack, wenn das Salz aufgelößt ist; nun braten und kochen wir es, und dadurch wird vollends der übrige Nahrungssaft verdorben und herausgezogen; hieraus folgt, daß man das Fleisch roh essen sollte, wenn man daraus einen nährenden, reinen und unverfälschten Saft haben wollte, wodurch der Körper gestärkt werden sollte; folglich ist das gepöckelte und geräucherte Fleisch dem Körper nicht zuträglich, es besitzt eine widernatürliche Härte und Schärfe, welche den Säften des Körpers mitgetheilet wird. Da unter gesitteten Nationen der rohe Genuß der Speisen nicht eingeführt, der Magen nicht dazu von Jugend auf gewöhnt ist und nur einige wenige oben genannte Speisen geräuchert roh gegessen werden, so werden sie erst durch Kochen oder Braten zum Genusse zubereitet, wodurch sie viel wohlschmeckender gemacht werden. Erstere ist eine falsche Zubereitung und

und ungesund, denn das Fleisch wird dadurch seines Nahrungssaftes beraubt, welches an der geronnenen Suppe, die die wahre gallertartige Substanz des Fleisches ist, zu sehen, es ist, wenn es ausgedruckt würde, wie ein Stück Stroh, giebt keine Kraft und schwächt den Magen. Alles geistige und balsamische des Fleisches verfliegt unter dem Kochen; die Suppe enthält den nährenden Theil desselben, worinnen der Nahrungssaft sehr verdünnt ist, sie taugt aber doch nichts. Die zweite, nämlich das Braten, ist die beste Zubereitung. Die nährenden Säfte sind nicht geschwächt, das Geistige kann nicht verfliegen, weil sich während dem Braten über das Fleisch gleich eine Kruste ansetzt, die dessen Entweichung verhindert und alle nahrhaften Theile bleiben; daher ist ein Pfund gebratenes Fleisch besser, als sechs Pfund gekochtes.

Leicht auflößliche Speisen, die man im gemeinen Leben leicht verdauliche nennt, sind alle Vegetabilien und junges Fleisch, nicht aber jede Speise, die leicht zerreiblich und auflößlich ist. Die vegetabilischen Speisen sind immer am schwersten zu verdauen, leichter aber harte und zähe animalische. Die Speisen müssen dem thierischen Körper assimilirt, das heißt, in die thierische Natur verwandelt werden. Die Fleischspeisen können dies eher, als Vegetabilien, sie haben schon die thierische Natur, und die Thiere, von denen wir essen, haben die vegetabilische Nahrung schon ihrem Körper assimilirt. Es ist aber nicht einerlei, welche Fleischspeisen wir essen. Das Fleisch von gemästeten Thieren ist ungesund und zu schlecht ausgearbeitet, weil diese Thiere ein zu träges unthätiges Leben führen und von einer zu schlechten faulen Luft in ihrem Kerker umgeben werden; es ist daher nicht möglich, daß gesunde Säfte darinnen stecken können. Fette Speisen sind nahrhafter, wie andere, denn es ist die Hüllsubstanz der Gallerte der Thiere, diese Substanz aber

aber ist nicht gut wegen ihrer schweren Auflößlichkeit zu zu verdauen, es gehört eine gute Galle, viel Speichel und ein guter Magen dazu. Da das Salz das Fett gut auflößt und es zu einer Seife macht, so darf dasselbe dabei nicht geschonet werden. Ohneracht die Liqueurs, auf die Speisen genossen, nicht recht anwendbar sind, so könnte derjenige doch ein wenig voranschicken, wenn er Fett genösse und von sich überzeugt wäre, daß es ihm an guter Galle und Speichel gebräche, er diente hier als Reiz des Magens und Hülfe zur Verdauung; dessen zusammenziehende Kraft siehet man bei anatomischen Präparaten.

Das Fleisch von castrirten Thieren ist gesund und nahrhaft, aber noch besser das von uncastrirten Thieren, welche sich noch nie begattet haben, das kräftige mannbare ist noch darinnen enthalten. Nur das schleimigte und gallertartige nährt, je mehr also eine Speise von diesen hat, je mehr nährt sie; ersteres ist bei den Vegetabilien und letzteres bei thierischen Körpern anzutreffen. Mehlspeisen und Fleisch thun es am meisten, das letzte giebt die Gallerte, jenes den Schleim. Eine zähe klebrigte Gallerte, wie z. B. die Kalbsfüße haben, nähren stärker, als eine dünne Welschehünerfleischsuppe, jene ist aber schwerer zu verdauen, als letztere.

Nahrhafte und schwer zu verdauende oder leicht zu verdauende und wenig nahrhafte Speisen sind zweierlei synonymische Benennungen. Die Erfahrung muß jeden lehren, welche er nehmen soll, da ein jeder die Verdauungskraft seines Magens am besten wissen muß. Ißt man beständig Vegetabilien, so wird man entkräftet, das Blut wird dünne und geistloß, ißt man nichts, als Fleisch, so lauft man Gefahr, daß alles Blut in Fäulniß übergeht, und um so mehr hat man das zu befürchten,

je mehr das Fleisch zur Fäulniß geneigt ist; es ist daher nothwendig, bei jeder Mahlzeit eine Mischung von Fleisch und Vegetabilien zu machen, im Sommer die Vegetabilien zu vermehren und Saures zu genießen, weil zu der Zeit das Blut schon ohnehin zur Fäulniß geneigt ist. Schwächliche müssen mehr Fleisch essen, um dadurch Kräfte zu erlangen. Was für Speisen soll man aber nehmen, starke oder schwachnährende? Folgendes wird es entscheiden: man will seinen Körper durch Speisen nähren, und satt essen, um den Magen zu befriedigen; nun wird derjenige fett und vollblütig, der sich stets an nahrhafte Speisen hält, und derjenige, der wenig nahrhafte Speisen genießet, wird matt und zehrt aus; folglich muß immer bei der Mittelstraße geblieben werden, und je mehr der Magen fordert, desto mehr muß man ihn mit wenig nahrhaften Speisen befriedigen, um der Fettigkeit zu entgehen und viele Vegetabilien genießen, weil dieselben gar nicht zur Fäulniß disponiren, sondern dieselbe vielmehr verbessern.

Man nimmt die Nahrungsmittel aus allen drei Reichen der Natur her: das Pflanzenreich giebt die mehlartigen Substanzen, die Gemüße, Obst und Nüsse; die festen und flüßigen Theile der Thiere dienen auch zu unserer Nahrung und aus dem Steinreiche gehöret das Wasser hieher.

Die Speisen überhaupt werden in die Vegetabilien und in das Fleisch eingetheilt. Zu den erstern rechnet man das Getraide, die Hülsenfrüchte, das Gemüße, die Wurzeln und Baumfrüchte; ich will erstere ein wenig durchnehmen, und dann zu den Fleischspeisen übergehen.

Alle Mehlspeisen sind wegen des vielen Schleims sehr nahrhaft, ihres vielen Kleisters wegen aber schwer zu ver-

dauen.

dauen. Bei schwachen Magen erwecken sie Schleim und verstopfen die Eingeweide. Das Mehl, weil es sehr schleimigt ist, nährt nicht allein, sondern mildert, erweichet und reiniget. Weil solches durch die Wärme sauer wird, so kühlet es und widerstehet der Fäulniß, welches Erfahrungen vortreflich bewähren. Der zähen kleisterartigen Materie der Mehlspeisen kann man aber sehr leicht durch die Gährung wegen des Entweichen der fixen Luft und der innigen Vermischung aller Theile, wodurch sie lockerer werden, und durch das Backen, abhelfen. Das erhaltene Präparat, dem es an Leimigkeit und schwer verdaulichen, wie bei weichem Brod und Semmel zu sehen ist, immer noch nicht fehlt, verbessert das Alter, es wird trocken, zerreibbar und leichter zu verdauen, oder auch ein nochmaliges Backen. Solchen Nutzen hat ein gutes altes Zwieback, nur Schade daß es stopft. Schon längst gebacknes Brod ist am allerbesten. Je besser das Brod seyn soll, desto weisser und leichter muß es seyn, und um so viel mehrere Löcher muß es haben, die man Augen nennt, die von der Luft zurückgeblieben sind, nachdem sie durch die Wärme und Gährung ausgetrieben worden. Das frische Brod und die Semmel erfordern einen guten Magen zur Verdauung, weil es, da ihm noch nicht alle Feuchtigkeit benommen ist, noch viel kleisterhaftes an sich hat; und letztere schadet um so viel mehr, weil schon das Waizenmehl an und für sich viel zäher und klebrichter ist, als Roggenmehl; ersteres giebt, mit vieler Butter und Schweizerkäse überschmiert, ein inseparables Nutriment. Die äußerste Fläche des Brods, welche man Rinde nennt, pflegt, weil sie eine größere Hitze im Ofen ausgestanden hat, trockner und gefärbter zu seyn; sie ist am verdaulichsten und am leichtesten zu zerreiben, und enthält das Empyreumatische des Getraides, welches durch das Feuer aus dem Mehl getrieben worden, erhält offenen Leib, erhitzt aber und nährt nicht

so sehr, als die Krume; sie kommt dem Zwieback sehr nahe, weil sie ebenfalls keine Feuchtigkeiten mehr hat, wie jenes, sie erhält sich auch eben so sehr lange; da aber jenes das, was vom Brodte nährt, näher bei einander hat, so nährt es vor andern Brodsorten am meisten. Das Brod hat auch sonst noch viele Verschiedenheiten, theils nach der verschiedenen Getraideart, davon es gemacht worden, theils nach dem verschiedenen Alter des Mehls selbsten; wobei zu merken, daß je frischer es ist, desto schwerer ihm seine Zähigkeit zu benehmen sey; theils nach dem verschiedenen Verhältnisse, nach welchem die Mühle die Kleien geschieden hat; theils nach dem das Mehl mehr oder weniger von einem allzuweichen Mühlstein ist verunreiniget und beflecket worden, wovon man sehr traurige Wahrnehmungen bei dem Linnäus findet; theils nach der verschiedenen Gährung und Backung; theils nach dem verschiedenen Wasser, womit man das Mehl knetet; theils nach den verschiedenen Substanzen, die man dazu thut. Ein ausgetrocknetes Brod läßt sich im Wasser leicht auflösen, ohne ihm eine Schleimigkeit mitzutheilen, es läßt sich daherd leicht verdauen, und haben auch die Allerschwächsten nichts davon zu befürchten; es ist für alles Alter und für alle Temperamente die beste Nahrung. Ein dicker Mehlbrey, worinnen ein Löffel aufrecht stehet, ist nicht zu verdauen, weil er zähe ist und vielen Schleim hat, und doch werden Kinder von der Geburt an damit genährt; die sichtbaren traurigen Folgen bei Kindern z. B. die englische Krankheit, billigen ihn nicht und können demselben zugeeignet werden. Dieser Mehlbrei macht Schleim und erfordert viele Galle und einen starken Magen; ersterer ist bei Kindern schon ohnedem im größten Ueberflusse vorhanden, die andern zwei Stücke entbehren dieselben, und wenn diese fehlen, so entstehen diejenigen Krankheiten, wovon die Pathologie sagt, daß sie entspringen, wenn eine unüberwindliche

liche klebrige Substanz sich bei uns findet: daß junge Leute davon lang einen dicken Leib gehabt und endlich an der Wassersucht gestorben sind, hat van Swieten gesehen; und da überdas Hales gezeiget, daß in einem solchen Kleister viel Luft enthalten sey, so siehet man, warum diese Speise so stark blähet. Starken Leuten, wo die ersten Gänge stark gnug sind, dieses klebrige, welches eine dauerhafte Nahrung giebt, zu bezwingen, und die den Körper stark bewegen, ist das Mehl nicht nur zu erlauben, sondern auch anzuempfehlen. Die alleraltesten Römer, diese so tapfere und kriegerische Leute aßen solches, wie Plinius bezeuget. Was die Mehlnudeln anbetrift, so sind dieselben bei Kranken übel angewandt. Ein Backwerk, welches sich in Kügelchen rollen läßt, ist schwer zu verdauen, und um desto schwerer, je mehr Fett ihm beigemischt worden, aber demohnerachtet nahrhaft. Alles Kuchenwerk, was nicht gegohren hat, sondern, wie man sagt: sitzen geblieben ist, auch alles Butter- und Fettgebackne, z. B. die Pfannenkuchen, erfordern einen festen Magen zu ihrer Verdauung. Alle Sorten von Breyen, Mußen, Kuchen, Fladen, Hippen, Oblaten, Pasteten u. s. w. muß man nach dem verschiedenen Getraide, den verschiedenen Substanzen, die man zu dem Mehl gethan und nach dem verschiedenen Grade der Wärme, die man gegeben, beurtheilen. Brod und Semmel pflegen bei Speisen aus Gewohnheit gegessen zu werden, beides aber könnte bei ohnedem nahrhaften Speisen wegfallen, wenn die Gewächsspeisen nicht gesparet werden; denn oft werden an und vor sich unverdauliche Speisen mit frischem Brod noch unverdaulicher gemacht. Das Waizenbrod gehört eigentlich für sich stark bewegende Personen, der Pumpernickel aber, für Gelehrte und sich wenig bewegende Handwerker, denn er ist, so wie das andere feine Brod, wenn er einige Tage alt ist, leichter zu verdauen, weil er nicht so zähe, wie das Waizenbrod, ist.

Alle

Alle Hülsenfrüchte z. B. trockne Bohnen, Erbsen, Linsen u. s. w. haben einen starken Leim, geben eine äusserst reichliche und starke Nahrung, sind aber zur Verdauung schwer. Ihr Gehalt von erdigten Theilen ist groß, lassen vielen Unrath in den Gedärmen zurück, blähen stark und erregen Verstopfung. Ihr bei sich führendes Mehl ist schwerer zu verdauen, als das vom Getraide und hat auch viele fixe Lufttheile bei sich. Daher bemerkt man auch, daß wenn man nicht durch starke Bewegung die Milch- und Blutgefäße stärker in Handlung setzt, solche viel blähen, und der rohe Nahrungssaft dem Geblüte allerlei Schärfe mittheilet. Will man ihre Verdaulichkeit vermehren, so muß man sie verdünnt oder in einer Suppe genießen. Träge unthätige Personen, mit dicken Blut oder mit Blähungen Behaftete müssen sie vermeiden, weil sie diese Eigenschaften vermehren. Ein jeder, dem sie auch gut zu bekommen scheinen, wird eine große Aufgedunsenheit und Trägheit nach ihrem Genuß bemerken. Aehnliche Eigenschaften hat auch der Genuß der Schoten und sie sind den ersten Gängen sehr nachtheilig.

Eine stark blähende Kraft besitzen auch alle Gemüße, die aber ein kleines Tisch-Karminativ verbessert; sie haben wenig Nahrungssaft und sind mehr Wasser, dienen nur, den Magen zu füllen, ihn zu beschäftigen, der Fäulniß im Blute zu widerstehen und müssen hauptsächlich im Sommer häufig genossen werden, weil sich zu dieser Zeit alles der Hitze wegen zur Fäulniß neigt; sie haben eine erweichende Kraft, erhalten und machen deswegen Oefnung des Leibes, sind seifenartig und lösen daher auf; wegen ihrer vielen Feuchtigkeit dienen sie dürren und trocknen Personen, und um so mehr solchen, die viel Flüssiges durch Schweiß verlieren, Erhitzungen und Wallungen im Blute haben, wovon die Hitzblattern ein sicheres

Zeichen sind, dem kein Fleisch zuträglich ist; sie geben sehr transpirable Säfte, die nicht schleimigt sind, befördern den Abgang des Urins, erleichtern alle Abführungen des Körpers und machen daher den Körper leicht. Die Gemüße nähren nach dem Verhältnisse des Schleims, den sie bei sich führen. Da nun solcher sehr verdünnt sich darinnen befindet, so kann auch die Nahrung die sie geben, ganz geringe und schwach seyn; weil aber in den verschiedenen Gemüßen die erdigten Theile, die Lufttheile und die scharfen Theile in verschiedenem Verhältnisse da sind, so unterscheiden sie sich auch sowohl nach der Nahrung, die sie geben, als nach ihren Wirkungen auf die ersten Gänge. Durch das Kochen werden die Gemüße weicher und verlieren viele Lufttheile, und eben dadurch werden sie leichter zu verdauen; sehr übel ist die Mode sie mit Wasser zu kochen, dieses Wasser wegzuschütten und dann aufs neue wieder welches zuzugießen; denn wie Galenus schon anmerket, gießt man mit diesem Wasser die besten und kräftigsten Theile des Gemüßes weg. Man würzet die Gemüße, theils um ihren Geschmack angenehmer zu machen, theils um die Verdauung zu erleichtern. Auch diejenigen, welche man roh isset, werden sowohl um des Geschmackes, als um der Verdauung willen mit Eßig, Salz und Pfeffer angemacht; das Oel, welches man zu den Salaten thut, macht sie dem Munde angenehmer, als dem Magen dienlich. Gebackene Gemüße haben fast keine von ihnen selbst herrührende Wirkung mehr, und erregen sehr leicht eine von dem angebrannten Oele herrührende Schärfe.

Der Spinat, ein Lieblings-Gerichte vieler, hat gar keine Nahrung, ein Ey ist nahrhafter, als vier Teller Spinat; er ist ganz unverdaulich, geht völlig unverdaut wieder ab, und weil man zu diesem Gemüße, wenn man es zum Essen zubereitet, immer viel Butter thut,

so schwächt es bei einigen die ersten Gänge, und macht auf den Stuhl gehen; zuweilen verursacht es auch Uebelkeit. Man thut also nicht wohl daran, wenn man ihn Personen giebt, die einen schwachen Magen haben.

Der Braunkohl ist das allerunverdaulichste von allen Gemüßen, zumal mit Kastanien und Speck gekocht, kühlet weniger, als er erhitzet, blähet im höchsten Grade, purgirt und verursacht Durchfall, ist bloß Medicament und kein Nutriment, wenige vertragen ihn, und man sucht umsonst Nahrung in ihm. Mehr kühlend, weniger flatulent und am allerleichtesten zu verdauen sind die jungen Sprößlein von dem Blumenkohl, am schwersten aber die Kohlrabi. Was von dem Kohl gesagt wurde, das gilt auch von der Melde, Salat u. a. m., wenn sie gekocht und abgemacht gegessen werden. Hippocrates sagt von dem Kohl, welchen schon Pythagoras gelobet, daß er gute Säfte gebe, auf den Stuhl treibe und die Galle abführe. Cato hat solchen in allen Krankheiten gelobet. Daß er die Trunkenheit heile, bestätiget die Erfahrung nicht, sondern es ist wohl nur eine Fabel des Androcydes. Die Alten hatten diese falsche Meinung von ihm, daß, wenn er zu Reben gesetzt würde, er solche kraftlos mache.

Der Weißkohl hat vortrefliche Eigenschaften, er ist weniger blähend als der Kohl, ist sehr wäßrigt, treibt deshalben den Harn und laxirt zuweilen. Daß alle Arten von Kraut blähen, hat Celsus mit allem Recht angemerkt; überhaupt kann man davon behaupten, daß, je zärter eine Art ist, desto leichter läßt sie sich verdauen, und desto weniger bleibt sie in den ersten Gängen liegen und nähert sich der Fäulniß. Seine frischen Blätter legt man auf die Brüste, die Milch zu vertreiben.

Den Weißkohl, und dessen Strunk pflegt man zu hobeln oder zu stampfen, nachher zu würzen, einzusalzen und alsdann unter dem Namen Sauerkohl, oder Sauerkraut, zu essen. Weil sowohl das dazu genommene Salz, als die Gährung das Gemüß verdünnet, und so auch viele Luft daraus treibet, so muß es um so viel leichter zu verdauen werden. Dieser Sauerkohl ist ein sehr transpirables Gemüß, das sich überaus gut erhält, ist eines der besten der Fäulniß widerstehenden Mittel, welches auf Seereisen, wo der Scorbut zu befürchten ist, die vortreflichsten Dienste leistet. Man siehet hiervon ein redendes Beispiel an Coocks Reisen um die Welt. Kein Schiff geht auf große Reisen aus, wo man ihn nicht am Bord nimmt. Er ist eigentlich ein deutsches Product. Seine antiseptische der Fäulniß widerstehende Kraft kommt wahrscheinlich von seiner fixen Luft und dem ihm beigemischten Kochsalz, die durch das Gähren in ihm aufgelößt und entwickelt wird. Er ist das beste Mittel gegen die Rotheruhr, Faul- und Fleckfieber, ja so gar ein Heilmittel und laxirt viele.

Der Salat ist fast mit dem Salpeter analog, kühlet sehr und ist daher des Abends für diejenigen gut, welche wegen gar zu großer Wärme und Wallung des Bluts nicht schlafen können; gehört zu den narcotischen Kräutern, er hat etwas mischigtes in sich und schläfert ein, sagten die Alten. Wenn er zu fett mit Oel gemacht wird, so wird er schwer zu verdauen, will man ihn aber fett essen, so setze man Zucker hinzu, der als eine vegetabilische Säure das Oel auflößt, oder man ziehe einen Eydotter durch das Oel. Seine kühlende Kraft, die ihm Hippocrates andichtet, hat er wohl nicht als Salat, sondern bekömmt sie erst durch seine Zubereitungen mit Säuren; er glaubte, da er nicht, wie die andern Gemüse blähete und den Schlaf unterbrach, daß er kühle

und

und den Schlaf erzeuge, dabei aber schwäche, daher man von ihm glaubte, daß er die Mannkraft verminderte. Kresse, Rapunzel u. a. mehr dienen auch als Salat. Was die Wurzeln, welche in der Haushaltung häufig gebraucht werden, anbelangt, so kann man sie füglich in sanft und stark schmeckende eintheilen. Erstere nähren weit mehr, als die Gemüße, sind auch nicht so blähend und geben überhaupt ein gutes und festes Nutriment; ohnerachtet sie aber leicht zu verdauen sind, so bleiben sie doch immer eine Gewächsspeise, und sind deshalb nicht so nährend und so leicht zu verdauen, als das Fleisch. Letztere sind mehr flatulent, haben wenig Nahrung, erhitzen und werden mehr, wie alle Gewürze, als Arznei gebraucht.

Speisen, wozu wir einen natürlichen ungekünstelten starken Appetit haben, sind uns gewiß angemessen, es ist Stimme der Natur. Dies eigene haben die Kartoffeln, ein jeder ißt sie gerne, vorzüglich Kinder, die noch einen unverdorbenen Geschmack haben. Sie sind eines der einfachsten Gerichte und werden am simpelsten zubereitet, da hingegen andere durch viele Künsteleien verfälschet werden; an ihnen also Eßlust zu haben, muß wahrer und reiner Geschmack seyn. Da sie eine trockne Speise sind, so muß man dazu trinken, um ein Menstruum zuzusetzen, die gehörige Oefnung zu behalten: denn Personen, welche viel davon essen und wenig dazu trinken, pflegen sie, wenn sie schon ohnedem zu Verstopfung geneigt sind, zu verstopfen, denn sie enthalten viel erdigte Theile, und machen vielen Koth. Sie sind sehr zerreibbar, das Zeichen einer leicht verdaulichen Speise, wo hingegen frisch Brod unendlich unverdaulicher ist. Es ist kein Beisp vorhanden, daß nach einem mäßigen Genuß ein ver bener Magen erfolgt sey; sie können aber, wie a Speisen in großer Quantität und gegebener Qu

wenn man sie mit vieler Butter zubereitet oder in Oel und Eßig kalt als Salat ißt, schaden; denn letzterer pflegt selten wegen des eingesogenen Oels zu bekommen. Daß sie herrlich nähren, sieht man an dem Fettwerden der Thiere, welche man damit mästet, und daß sie eine nahrhafte, gute und leicht zu verdauende Speise sind, welche Kräfte geben, beweiset der gemeine Landmann, der sich fast von ihnen allein nährt. Man sagt: sie gäben einen dicken erdigten Nahrungssaft, folglich ein dickes ungangbares Blut und machten die Leute als ein narcotisches Gewächse träge und dumm. Ersteres will ich bei Leuten zugeben, die bei ihrem häufigen Genuß keine Bewegung haben, hieran ist aber mehr die fehlende Bewegung, als der erdigte Theil derselben schuld, denn dieselben werden ja nicht durch die Milchgefäße eingesogen, nur das dünnere geht hinein; es ist also nur bloße Behauptung, daß sie ein träges und dickes Blut geben; letzteres ist aber grundfalsch: denn die Engländer und Franzosen essen äußerst viel Kartoffeln, und keinesweges kann man diese Nationen einer Trägheit und Unthätigkeit beschuldigen. Die mehligte Art ist leichter zu verdauen, als die schwere gallertartige; beide Arten blähen, und nach des Herrn Resselmeiers Erfahrungen geben sie den vierten Theil ihrer Schwere Schleim. Die Amerikaner bedienen sich ihres Mehls zum Brodbacken.

Die Mohrrüben sind zwar auch stark blähend, geben aber einen guten und häufigen Nahrungssaft, der schwächste Magen wird ihrer Herr; sie treiben den Harn, die Steine in den Nieren und die Würmer ab, sind demnach eine fürtrefliche Speise. Man hat auch viele Wahrnehmungen von dieser Wurzel treflichen Wirkungen in krebsartigen Geschwüren, wenn man sie nämlich mit Wasser zu einem Breiumschlage macht.

Alle Rübenarten, die über oder unter der Erde wachsen, sind stark blähend, schwer verdaulich, aber nährend. Je jünger sie sind, desto besser zur Verdauung sind sie. Z. B. Steckrüben geben ein ziemlich häufiges und gutes Nutriment, und sind auch weniger blähend.

Die Sellerie- Spargel- Petersilien- Zucker- Hafer- und Scorzonerwurzeln u. a. m. werden zwar häufig, als ein anders vegetabilisches Mittel gegessen, sie sollten aber mehr, als ein aromatischer Stimulus gebraucht werden, da sie den Urin treiben und die Mannskraft erheben; wer leztere schon im hohen Grade besitzt, kann sie füglich entbehren; sie beschweren sonst nicht, wenn sie gekocht sind, außer daß sie viele Winde erzeugen. Rohe Sellerie liegt sehr schwer im Magen. Die Petersilien wirken auf den Harn und die Haut. Die Zuckerwurzeln sind so zart, daß sie sich kaum kochen lassen, ohne zu zergehen und führen eine große Süßigkeit bei sich; da insonderheit ihr Gewürz sie unsern ersten Gängen auch sehr angenehm macht, so sind sie eine vortrefliche Speise. Die Haferwurzel hat man schon vor gar alten Zeiten auf die Tische gesezt; sie ist zart, seifenartig und süß. Die Scorzönere hat die nämlichen Wirkungen, wie die Haferwurzel.

Die Zwiebeln, der Knoblauch und Schnittlauch reizen sanft, helfen der Verdauung, machen offenen Leib, treiben Winde, lösen den Schleim auf, dienen in schleimigten Krankheiten, und Krankheiten, welche vom Schleim entspringen z. B. griesigten Urin und Stein selbst, erhöhen die Speisen in ihrem Geschmack, lösen dieselben auf, sind also nur ein Gewürz und als Arznei zu brauchen.

Radieschen, Rettige und Meerrettig sind nur als Medicin anzusehen, sie lösen ganz vorzüglich den Schleim

auf, erzeugen und treiben Winde. Die Radieschen sind leichter, als die Rettige zu verdauen, sie ziehen alle Nahrungssäfte nach dem Magen und erwecken den Appetit sehr, daher sie eigentlich vor der Tafel gegessen werden sollten. Die alten Rettige sind ganz unverdaulich. Nur schade, daß man nach dem Genusse dieser drei Arten übel aus dem Munde riecht, wie es auch nach dem Genuß der Zwiebelarten geschiehet.

Hippocrates hat die Früchte nicht sonderlich gelobet und Galenus sie so gar für schädlich angegeben; sie haben aber hierinnen weit gefehlt; Boerhave, van Swieten und Spielmann zeigen, daß des Obstes Bestandtheile eine wahrhafte Seife sind; und man kann mit allem Recht von ihm stark schmelzende und reinigende Wirkungen erwarten; gut ist es, daß der gütige Schöpfer in der Natur zu der Zeit so viel Obst verschafft, da unter einer brennenden Sonne die Körper der schmachtenden Hitze ausgesetzt sind, wo das Geblüt leicht eine melancholische oder entzündende Dicke bekommen könnte, und daß es bis in den Herbst dauert, damit die zur Sommerszeit gesammelten dicken und melancholischen Unreinigkeiten durch ihren Gebrauch aufgelößt und durch ihre gelind abführende Wirkung ausgetrieben werden können. Die Säure, welche in den meisten steckt, macht, daß solches sowohl vortreflich den Durst stillet, als der Fäulniß widerstehet, nur schade, daß es leicht blähet, weil es viele Lufttheile bei sich hat und in schwachen ersten Wegen leicht gähret; doch kann man diesen verschiedenen und großen Unbequemlichkeiten vorkommen, wenn man mäßig ißt und für Schwache dasselbe vorher im Wasser kocht. Je saftiger das Obst ist, destomehr erregt es eine Flatulenz und Durchfall, saftige Kirschen und Birnen geben Beweise hiervon, das fleischigte thut es weniger. Zu dem saftigen Obste gehört ein guter Magen

Magen und ein Glas alter Wein, um die Gährung und die daher folgende Aufblähung und Durchfall zu verhindern; doch ist der Durchfall von reifen Obst äußerst zuträglich, zumal im Sommer, wo alles zur Fäulniß sich neigt. Ueberhaupt ist das Obst ein Geschenk der Natur, welches in Krankheiten nicht schadet, vielmehr ein gutes Hülfsmittel in denselben. Für diejenigen ist es am zuträglichsten, die ein schweres schwarzes Blut haben, es macht dies flüßiger und thätiger; diejenigen aber, welche ein wäßrigtes Blut haben, wie zuweilen unsere Frauenzimmer, müssen kein Obst essen. Wenn das Obst mit Zucker eingemacht wird, so lößt es noch mehr auf und nähret auch mehr; der Brandtwein aber benimmt ihm alle seine Kräfte. Am besten ißt man das Obst nüchtern, damit der Magen alle seine Kräfte darauf anwenden, die daraus entbundene Luft wegtreiben, und es selbst, ehe es gähret, aus den Eingeweiden wegschaffen kann. Nicht allein durch das Kochen, sondern auch durch das Trocknen werden die Fehler des frischen Obstes verbessert, so daß sie nachher ein jeder vertragen kann, es verliert seine überflüßige Feuchtigkeit und fixe Luft, und es wird nahrhafter, weil das wäßrigte verfliegt, denn jedes Obst ist nahrhafter, je fleischigter es ist.

Alle diese jetzt angeführten Wirkungen leisten die Kirschen; im Scorbut sind sie gar herrlich; in faulen Fiebern dienen sie als Medicin, diese Gattung Obst ist daher das beste Mittel gegen die rothe Ruhr, es verbessert das faule Blut; sie haben einen seifenartigen Saft, einen süßen Honig, und lösen daher alle Verstopfungen der Eingeweide auf. Wer medicinisch Kirschen essen will, der muß sie den ganzen Tag durch essen, des Morgens sind sie aber am besten, der Magen ist leer, sie können am besten wirken. Sie sind sauer, wenn sie auch süß

 schmecken,

schmecken, diejenigen, welche schwache Nerven haben, können sie daher nicht vertragen, und desto weniger, je saftiger sie sind, denn die Säure reizt die Nerven zu sehr. Der Saft jähret leicht im Magen, wobei sich, wie bei allen Gährungen fixe Luft entwickelt, woher sich das Blähen, der Durchfall und die Säure entspinnen; daher diejenigen, welche einen galligten verdorbenen Magen, fauligtes Aufstoßen und einen üblen Geruch aus dem Munde haben, viel davon essen müssen; denn die entwickelte fixe Luft verbessert die Fäulniß, treibt durch den Urin und Stuhl gelinde, wodurch die Fäulniß abgewehrt wird. Die Kirschen theilet man in wäßrigt süße, wäßrigt saure und trockne fleischigte ein. Die spanischen Kirschen sind schwer zu verdauen, sind aber von allen die nahrhaftesten. Die wäßrigt süßen taugen nicht viel, ihr Saft gähret leicht, erregen daher weit eher Blähung und Durchfall. Die wäßrigt sauren sind am allerbesten, ihr Saft stärkt den Magen, verbessert das Blut und giebt am wenigsten Flatulenz. Die getrockneten Kirschen sind eine edle Sache in allen Krankheiten. Zuletzt kann ich nicht unberührt lassen, wie schädlich es sey, die Kerne von diesem Obste nieder zu schlucken, sie sammlen sich zusammen in einen Klumpen, werden durch Schleim an einander gekittet und erwecken die heftigsten Zufälle.

Eine medicinische Kraft besitzen auch die Pflaumen, sie nähren und verdünnen die Säfte, und der getrockneten gekochten bedient man sich, den Leib zu eröfnen.

Die Pfirsichen sind eine schöne Frucht, sehr saftig, haben zwar wenige Nahrung, erregen aber auch wenig Durchfall. Diese so gesunden Früchte waren einigen sehr verdächtig, welche zu viel an dem Ansehen der Alten hiengen; van Swieten hat gesehen, daß die Pfirsichen

in Gerstenwasser aufgekocht wider Verstopfungen und Gallenkrankheiten gedient haben. Wenn man mit Zucker, Wein, oder durch das Kochen ihre angedichtete Fehler verbessern will, so verringert man ihre guten Eigenschaften. Da die Pfirsichen, wenn man sie mit Brandtwein einmacht, dadurch verhärtet werden, so sollte man sie eigentlich nicht zum Nachtische aufstellen. Auch ihre Kerne sind gut, sie versüßen und reinigen zugleich, weil sie bitter sind; man lobt sie auch in Nierenkrankheiten. Die Blüten sind ein gutes Arzneimittel.

Die Apricosen sollen sehr nähren, die Erfahrung hat dies aber nicht bestätiget, mehligt sind sie zwar, aber sie taugen nicht viel.

Von den Birnen sind einige äußerst hart, zusammenziehend und schwer zu verdauen, da hingegen die saftigen einen seifenartigen nahrungsvollen Saft haben und leichter zu verdauen sind. Die Birnen haben die nämliche Wirkung, wie die süßen Aepfel, doch sollen sie die ersten Gänge weniger schlapp machen.

Die Aepfel haben die allgemeine Wirkung von allen Obstfrüchten, obgleich ihnen Galenus keine Kräfte anerkennet; und außer den Kräften, welche sie von ihrem Geruche her äußern, dienen sie insonderheit, wo man lindern will. Am meisten braucht man sie in den Brustkrankheiten, die Spannungen zu heben, die Schärfe stumpf zu machen und den dicken Schleim zu verdünnen. Wenn man diesen Endzweck hat, so giebt man entweder damit gekochtes Wasser, oder man ißt sie gebraten, oder in Wasser gekocht und mit Zucker versüßt. Zuweilen schneidet man auch den Butzen oder Nabel heraus, legt an dessen Stelle ein Stückgen Candel-Zucker herein, und läßt alsdenn den Apfel braten. Die Aepfel können

füglich

füglich in aromatische, säuerliche und wäßrigte eingetheilet werden; erstere, welche einen gewürzhaften Geruch haben, wie z. B. die Goldrenetten u. s. w. sind die besten, sie haben nicht so viel unnöthiges Wasser, erregen daher weniger Flatulenz, ihr weinigter Schalt verhindert diese Unannehmlichkeit; die andern sind zu hart, beschweren ihrer Härte wegen den Magen und sind an sich betrachtet, die schlechtesten, wie z. B. die Borstorfer; erstere sind daher am leichtesten zu verdauen, geben aber auch die wenigste Nahrung. Gedämpfte Borsdorfer-Aepfel lassen sich auch leicht verdauen und nähren.

In der Citrone, Pomeranze und Apfelsine sind drei Substanzen: die äußere gelbe Schale ist öligt, äußerst adstringirend und erhitzend, die zweite weiße Rinde ist ohne Geschmack und von keiner Wirkung; der kühlende heilsame Saft, der das Blut vor der Auflösung schützt, macht die dritte aus. Der Citronensaft ist eine der stärksten Pflanzensäuren, der Pomeranzen- und Apfelsinen-Saft aber ist milde und sehr heilsam. Ersterer, weil er sehr seifenartig ist, verdünnet die Säfte, eröfnet die Verstopfungen, hilft der Verdauung, macht wegen seiner merklichen Säure Appetit, löschet den Durst, kühlet das Geblüt, wehret der Fäulung, ist ein Hauptmittel in bösartigen hitzigen Entzündungskrankheiten, hilft treflich in dem Scharbock, heilet die von Steinen herkommenden Nierenschmerzen, dienet wider die dummmachenden Gifte und nimmt alle auf der Haut sitzenden Unreinigkeiten weg; er hat demnach Vorzüge gnug und verdient keine niedrige Stelle in der Diätetik. Das Mark der letztern zween kömmt seiner auflösenden Wirkung nach mit dem Mark von den Citronen überein; da sie aber angenehmer sind, so versüßen sie die Säfte, sind in Brust- Gallen- und Entzündungs-Krankheiten von gutem Erfolge, im Scharbocke zu loben und haben

öfters

öfters vor dem Anfalle gegessen dreitägige Fieber geheilet.

Die sauren Johannisbeeren kommen den Wirkungen des Citronsaftes sehr nahe, leisten aber ihre Kräfte weniger. Die schwarzen Johannisbeeren wirken auf den Harn. Die unreifen Stachelbeeren braucht man statt der unzeitigen Trauben, Speisen damit zu würzen; die zeitigen aber haben die nämlichen Wirkungen, wie die süßen Kirschen.

Die Weintrauben und Erdbeeren geben den Obstfrüchten von denen ich bisher geredet habe, gar nichts nach, und sind nicht gnug zu empfehlen; die Güte, die die Kirschen in einem hohen Grade besitzen, haben jene im höchsten Grade, sie sind überaus auflösend, das beste Blutreinigungsmittel, laxiren ohne zu entkräften und befördern alle Ausleerungen.

Bei dem Genuß der Gurken kommt es auf ihre Zubereitung an, wenn sie Nutzen oder Schaden bringen sollen; ausgepreßt sind sie ein unverdauliches Leder und ihr seifenartiger Saft hilft dasselbe verdauen, er macht zwar sehr leichte Gährung und Durchfall, welchen Unbequemlichkeiten durch Pfeffer und Wein abgeholfen werden kann, ist doch aber äußerst gesund, macht überall milde Ausleerungen, heilet die Schwindsucht, kühlet sehr und mildert die Schärfe im Blut.

Die Melonen haben mit den Gurken viel ähnliches, nur mit dem Unterschiede, daß der Magen sie besser verträgt, weil sie etwas aromatisches in sich haben, und je mehr sie diese Eigenschaften besitzen, desto zuträglicher sind sie; sie sind zwar nicht so wäßrigt, wer aber einen schwachen Magen hat, der darf nicht viel davon essen und wenn er es doch thun will, so muß er diesen Genuß mit etwas Gewürze oder alten Wein vermengen.

Die

Die Mandeln, Wallnüsse und Haselnüsse sind wegen ihres vielen bei sich führenden Oels äußerst schwer zu verdauen, welches im Magen ranzig und scharf wird, Sodbrennen verursacht und den Magen verderbt. Wenn sie nicht unauflösbar bleiben sollen, so müssen sie recht gekaut werden, und weil sie leicht ranzicht im Magen werden, so dürfen sie galligte Personen gar nicht essen; Thorheit ist es also, den Fieberpatienten Mandelmilch zu geben. Eigentlich sollte man diese Kerne gar nicht essen, und wenn man sie essen wollte, frisch genießen, wie es zuweilen bei den Wall- und Haselnüssen angeht, damit die Schale, welche äußerst adstringirend ist, gut abgeschälet werden könne und wenn man sie frisch genießt, so sind sie noch wäßrigter und leichter zu verdauen. Man kaue sie so fein, daß sie wie Mandelmilch werden, denn ein ganzes niedergeschlucktes Stück geht unverdaut wieder ab, und esse Salz dazu, damit sie zu einer Art von Seife werden, die sich mit unsern Säften vermischt. Sonst sind sie äußerst nährend. Gnug von den Vegetabilien, ich habe die gebräuchlichsten durchgenommen und werde dieses auch bei den Speisen aus dem Thierreiche thun.

Was die Fleischspeisen anbelangt, so haben sie große Vortheile, bringen aber auch zugleich große Nachtheile. Weil die Thiere eine Gallerte bei sich haben, welche eben die Substanz ist, die unsere festen Theile wieder ersetzt; so erhellet, warum die Thiere insonderheit zur Nahrung des Menschen dienen. Da aber eine jede Gattung von ihnen eine ihr eigene Gallerte und Fett hat, die alsdenn erst zu nähren im Stande sind, wenn sie durch unsere Kräfte in unsere Natur verwandelt worden; da zudem auch nach den verschiedenen Thieren und ihren mannigfaltigen Theilen eine verschiedene starke Verdauungskraft erfordert wird, so muß ein Arzt im Stande seyn, zu bestim-

stimmen, auf was für eine Art verschiedene Thiere und ihre verschiedenen Theile sich zur Nahrung dieses oder jenes Menschen verhalten. Die Erfahrung hat gelehrt, daß insonderheit die jungen Thiere und die saftigen Muskeln von ihnen, die man Fleisch nennt, wie auch die weichen Eingeweide und schwammigten und zärtern Beine eine dünne Gallerte geben, die sich leicht verdauen und zur Nahrung zubereiten läßt. Je dünner nun diese Gallerte ist, desto dünner sind auch die Säfte, die sie erzeuget; desto schwammigter werden die daraus entstehenden festen Theile; desto geschwinder wird auch die Nahrung, die sie gegeben haben, durch das Leben selbst verzehrt. Alte Thiere, zähes Fleisch, Knorpeln, Sehnen, Ligamente, Membranen, membranöse dicke Eingeweide, und harte Beine geben seine schleimigtere Gallerte, die sich schwerer verdauen und in unsere Theile verwandeln läßt. Es entstehen daraus dickere Säfte und härtere feste Theile. Je gesunder das Thier ist, eine je bessere Gallerte giebt es und desto bessere Säfte werden von ihm erzeugt. Das Fleisch von Thieren, die in Wäldern oder Aeckern wohnen, stark arbeiten, viel Geblüt haben und an Orten sich aufhalten, welche nicht feucht, sondern trocken und warm sind, nähret am besten. Das Laugensalzige, welches man bei Thieren findet, die Fleisch zu fressen gewohnt sind, ist die Ursache, warum sie nicht stark nähren und allerhand Krankheiten zu erzeugen fähig sind. Da der vierfüßigen Thiere Bau dem unsrigen am nächsten kommt, so folgt daraus, daß ihre Gallerte mit der unsrigen auch am meisten übereinkomme; ja die Erfahrung hat gelehrt, daß die Thiere, welche mit Milch ernährt werden, unsere beste Nahrung ausmachen, und daß die Weibchen zwar leicht zu verdauen sind, aber weniger Nahrung geben, als die Verschnittenen, die sowohl leicht zu verdauen sind, als auch die beste Nahrung geben. Nach den vierfüßigen Thieren

ren nähren uns die Vögel am besten; auf diese folgen die Fische; dann die Amphibien, und endlich das Gewürme. Die Fleischspeisen, weil sie stark nähren, so machen sie ein häufiges Blut, fett und gesetzt, dienen aus dieser Rücksicht starken und vollblütigen jungen Personen nicht, ihr Nahrungssaft ist geistreich, da der Pflanzen ihrer geistarm ist, man siehet dieses an den fleischfressenden Thieren; derjenige demnach, welcher Muth und Mannheit wünschet, muß viel Fleisch essen; ferner erhitzen sie, erhalten unsere soliden Theile in beständiger Bewegung und dienen aus dieser Ursach sanguinischen und plethorischen Personen nicht, oder solchen, welche Fieber oder Blutungen haben z. B. blutspeienden Frauenzimmern, und denen, die bei ihrer monatlichen Reinigung zu gar zu großen Blutverlusten geneigt sind; phlegmatischen Personen hingegen bekommen sie sehr wohl, oder solchen, die ein armes wäßrigtes vegetabilisches Blut haben, ein Blut, das beim Blutlassen blasroth aussiehet, die blutarm sind und eine schwache Verdauung haben, weil es leichter zu verdauen ist, da es mit unsern Säften schon Aehnlichkeit hat. Wild Fleisch erhitzet am meisten, am wenigsten das von jungen Thieren z. B. von Kälbern, und jungen Hühnern und zumal, wenn das erhitzende mit vegetabilischer Säure geschwächt worden ist; und endlich disponiren die Fleischspeisen zur Fäulniß, im Sommer darf man daher nur wenig hiervon essen, besonders in den heißen Climaten; auch die müssen sich dessen enthalten, die schon zur Fäulniß geneigte Säfte, starken Ausschlag haben und vorher schon sehr stark sind. Das Fleisch von fleischfressenden Thieren hat einen erstaunenden Hang zur Fäulniß, man bemerkt dies deutlich an ihrer stinkenden Ausdünstung, wer hiervon ißt, ißt dreifaches Fleisch, es erhitzet äußerst, hat einen übermäßigen Vorrath an Geistigen, ist scharf und giebt keine milde Nahrung.

Das

Das Fleisch von grasfressenden Thieren aber stimmt nicht so sehr zur Fäulniß, es hat mehr vegetabilisches, ist nicht so nahrhaft und geistig und giebt mildere Säfte. Die Fische sind in Ansehung ihres Fleisches die schlechtesten Speisen in der Diätetik, ihr Fleisch ist von dem menschlichen zu sehr verschieden und ihr Element, worinnen sie leben, ist ganz was anders. Nach ihnen kommen die vierfüßigen zahmen Säugethiere, die auch die besten Fleischspeisen nicht geben, sie ruhen zu viel, wir mästen sie mit Gewalt, daher ihre Säfte nicht zum besten ausgearbeitet sind. Bey Thieren, die wenig Bewegung und ein weiches Fleisch haben, ist wohl der Theil am zuträglichsten, der am mehrsten bewegt wird, z. B. die Füße. Das Geflügel liefert die besten Fleischspeisen, sie flattern in der Luft umher, machen sich mannichfaltige Bewegungen und bereiten sich dadurch die besten auserlesensten Säfte, sie leben und schweben in der besten reinsten Luft und haben also viele Mittel, wodurch sie sich die besten Säfte erwerben können. Einige Thiere haben jung ein äußerst schwammigtes und zähes Fleisch und wenn sie alt werden, so verliert sich dies, daher sie erst im Alter genossen werden müssen z. B. Aal, Karpfen; einige sind in der Jugend hart, und müssen da schon gegessen werden, weil sie im Alter zu hart werden z. B. der Hecht.

Das Kalbfleisch enthält viel nahrhaftes, erdigtes und wenig flatulentes, wiewohl das fleischigte Nutriment schwach, schlaf und jugendlich ist. Hippocrates sagte schon: daß dasselbe leichter, als das Ochsenfleisch sey. Es erhitzet wenig, daher es Fieberkranken wohl, wenn es nicht anders seyn kann, erlaubt werden mag, wo es aber doch besser ist, wenn es mit einer Säure vermischt worden; auch können es Personen, welche zu Blutflüssen geneigt sind, genießen, Personen aber, welche ohnedem

schleimigt sind, müssen es nicht essen, denn an schleimigten fehlt es ihm nicht, man lobt daher die Kalbfleischbrühe insonderheit in Krankheiten, wo man versüssen und erschlaffen will; und daher kömmt es, daß sie in Brust- und Entzündungskrankheiten so vortrefliche Dienste thut. Die Erfahrung hat gelehrt, daß die Lungen noch schleimigter, als das Fleisch selber sind. Es ist leicht zu verdauen, das jugendliche nahrhafte ist mürbe und milde, für kränkliche und wieder genesene Personen ist es daher vortreflich. Kein animalisches Fett ist leichter, als seines; es hat die wenigste Neigung, Fäulniß zu erregen; Leute, die eine scorbutische Disposition haben, können daher dieses Fleisch am allerersten essen. Gekocht muß es aber gar nicht werden, sonst wird es noch schwächer, der wäßrigte Körper erweicht dessen Fasern zu sehr, die Gallerte geht in ihn ganz über und es wird der Verdauung unfähig; hingegen durchs Braten wird es trockner und etwas fester; durch dasselbe giebt man ihm den Grad von Wärme, daß der dicke und dünne Theil des Geblüts in den äußern Gefäßen verdickt wird, die Fasern austrocknen und so eine Kruste entsteht, unter welcher die innern Säfte durch die fortdauernde Wärme bewegt und in Dünste verwandelt werden, so, daß dadurch alle Fasern gleichsam in einem wahrhaften Dampfbade liegen, und so erweicht werden und weil durch dasselbe die Fasern vollkommen weich werden, ohne daß zugleich etwas von der Gallerte verlohren geht, so hält man das Braten für die beste Art, das Fleisch zuzubereiten. Man ißt auch das Fleisch gebacken; da man durch Hülfe von Fett, das in der Wärme verdickt wird, eine Kruste über das Fleisch zieht, unter welcher das nämliche geschiehet, wie bei dem gebratenen Fleische; allein es verursacht gar leicht Krankheiten, welche von einer öhlichten Schärfe herzukommen pflegen. Einem, der sich von einer starken Krankheit erholet hat, kann man daher anfänglich Käl-

ber-

bersuppen essen lassen, hernach Kälberbraten und dann Rindfleisch geben.

Das Rindfleisch giebt viele gute geistreiche und starke Nahrung und keine einzige Fleischspeise kommt dem Fleische eines castrirten Ochsens von einigen Jahren bei. Weil es sehr stark erhitzet, so muß es in allen Fällen, wo ohnedem zu viel Hitze vorhanden ist, vermieden, und von Leuten, welche ein thätiges Temperament haben, sehr wenig genossen werden. Sein Nutriment verfliegt nicht leicht, es verschaft feste Fasern, ist leicht zu verdauen und das Ochsenfleisch leichter als das Stier- und Kuhfleisch, ob zwar Hippocrates ersteres für unverdaulicher hält; und es ist das kräftigste Nahrungsmittel unter Fleischspeisen, daher Leute, die viel arbeiten, viel davon essen müssen; sein Fett ist nach dem Kalbsfette am leichtesten zu verdauen.

Das Schweinenfleisch ist für gemeine Leute, welche immer Bewegung haben, recht gut, es giebt eine häufige und anhaltende Nahrung, für andere Personen ist es aber wegen des vielen sehr schwer zu verdauenden Fettes und unreinen Säften sehr ungesund; denn diese Thiere müssen in Ställen lange ohne Bewegung sitzen, ihr Fleisch muß eine ungesunde zähe Consistenz annehmen; sie haben nicht gehöriges reines Wasser, es kommen daher viele scharfe und unreine Theile in sein Fleisch; wer daher Schweinenfleisch recht gut verdauen kann, der verdauet alles; denn seiner zähen Consistenz wegen gehört eine gute Galle dazu, es zu verdauen. Die sehr zu Ausschlägen neigen, müssen kein Schweinenfleisch essen: denn die unreinen Theile treiben den Ausschlag heraus; auch bei Wunden muß man sich desselben wegen seiner scharfen Theile enthalten. Hierbei kann ich nicht vergessen zu erinnern, daß das finnige Schweinenfleisch nichts un-

gesunder sey und eben so, wie das nicht finnige gegessen werden könne; da es anjetzt bekannt ist, daß es der Finnen wegen keine besondere Krankheiten erzeugen könne.

Das Fleisch von einem wilden Schweine, ist, da es sich mehr bewegt, als die zahmen, und weniger unflätige Sachen frißt als jene, auch schmackhafter und leichter zu verdauen, es hat die zähe Consistenz nicht, ist auch nicht so fett, und weil es in beständiger freier Luft gewesen ist, so sind seine Theile rein, ist aber, wie alles wildes Fleisch etwas eher zur Fäulniß geneigt; das Fleisch selbst kommt dem Rindfleische sehr nahe.

Geräucherte Schinken geben auch viele starke und anhaltende Nahrung, sind aber auch sehr schwer zu verdauen; zu rechter Zeit gegessen, ist er ein ordentliches Confortatif, wird aber durch das Kochen noch schwer verdaulicher gemacht. Wenn man das Fleisch einsalzet, so wird dadurch selbst viele Gallerte abgeschwemmt, die Fasern werden steifer und also schwerer zu verdauen; das daran sich hängende Salz dringt bis zur Gallerte hinein, und verhindert ihre Auflösung, die in den ersten Gängen geschehen sollte, und macht also, daß die Gallerte zum nähren nicht mehr so recht fähig ist: durch das Räuchern werden die Fasern gleichsam mit einem Firnisse überzogen, die Gallerte wird angebrannt, die Wärme macht auch, daß das Salz noch stärker wirket, und daß das zwischen dem Fleische sitzende Fett ranzigt wird; woraus denn erhellet, daß diese Art, das Fleisch zuzubereiten, nicht zu loben sey.

Die Bratwurst giebt eine sehr starke Nahrung, erfordert aber eine starke Galle und gute Verdauungskraft; scharf sind sie nicht, wenn sie fest gestopft werden, daß keine Luft darzwischen geblieben ist; die Blutwurst aber

ist

ist eine ordentliche Summe von unverdaulichen Speisen; denn sie besteht aus Speck, und aus coagulirtem Blut, welches unverdaulich ist; sie ist also eine Nahrung, die nicht nur übel zu verdauen, sondern auch von schlechter Beschaffenheit ist, und je mehr sie geräuchert ist, desto schlimmer ist sie, denn das geronnene Blut wird härter und der Speck ranzigter, und nichts ist dem Magen schädlicher, als ranzigtes Fett. Die Gewürze, welche man darein zu thun pflegt, machen, daß solche zugleich angenehmer schmecken und leichter zu verdauen sind.

Der Speck ist ein hartes Fett, das man in dem unter der Haut sitzenden Zellengewebe antrift; er ist das allerungesundeste, wird leicht im Magen ranzicht, ja er hat oft schon so lange gehangen, daß er schon ranzicht ist: die, so Sodbrennen haben, dürfen ja keinen Speck essen. Das Schweinenschmalz ist ein weicheres Fett, das aus den Gedärmen und dem Gekrösemäntel gesammelt wird, es erschlafft aber den Magen sehr und wird in demselben ranzigt, wenn es nicht schon ist.

Diejenigen Schafe, die an trocknen Orten leben, geben ein viel besseres Fleisch, als die sich an feuchten Orten aufhalten. Ehe man sie schlachtet, pflegt man sie mit Korn und Schotenfrüchten zu füttern. Das Widderfleisch ist zähe, und hat eben sowohl, als das Bocksfleisch einen ekelhaften Geschmack. Das Schaffleisch hat keinen Geschmack, und ist klebricht. Das Hammelfleisch aber ist saftig und leicht zu verdauen, wenn er jung ist; ist der Hammel aber alt, so ist das Fleisch sehr zähe und hat keinen balsamischen spirituösen Nahrungssaft. Sein Fett ist sehr unverdaulich, und noch fast unverdaulicher, als das Schweinenfleisch. Die Hammelfüße sind wegen ihres Schleims nahrhaft und dienen in Clystiren bei Krankheiten, welche von einer in den Gedärmen sitzenden Schärfe herkommen.

Da der Böcke und Geißen Fleisch etwas hart, schwer verdaulich und nicht gar zu gesund ist, so ißt man das Fleisch von den Geißlein, von dem die Erfahrung zeigt, daß es leicht zu verdauen ist und eine gute Nahrung giebt.

Die Hirsche, Rehe und Haasen haben viele gute Eigenschaften, allein wir essen sie erst halb faul, welches der Gesundheit sehr nachtheilig ist, da sie ohnedem mehr zur Fäulniß geneigt sind, und bespicken sie sehr stark, wodurch sie erst wegen des Specks durchs Feuer ranzigt werden; sind sie gut zubereitet, so geben sie ein mürbes und gut ausgearbeitetes Nutriment; weil aber die wilden Thiere bis in den Tod in Bewegung sind und also trocknes Fleisch haben, so dürfen sie ja nicht gekocht, sondern gebraten werden. Je älter ein Wild wird, desto trockner wird es und je trockner es ist, desto weniger Nahrung hat es. Die Säfte der wilden Thiere sind auch wegen ihrer beständig gehabten Bewegung erhitzend und mehr zur Fäulniß disponirend, als die der zahmen Thiere; Personen also, deren Säfte schon zur Fäulniß geneigt sind, dürfen kein Wildpret, besonders im Sommer essen. Durch vegetabilische Säure und ein Glas Wein läßt sich diese faulende Disposition verbessern, daher der Salat nicht unrecht dabei angebracht ist. Bei zahmen Thieren waren diejenigen Theile am besten, welche stark bewegt wurden, bei wilden Thieren aber, da ihr Fleisch trocken ist, müssen diejenigen Theile genommen werden, welche die wenigste Bewegung haben; daher der Rücken der beste ist.

Man pflegt auch die Eingeweide der Thiere zu essen, sie sind aber ohne Unterscheid ein schlechtes Essen, schwer verdaulich und wenig nahrhaft.

Was

Was die Lunge anbetrift, so enthält dieselbe nichts als Blut und Luftgefäße, welche sehr zähe und fest, schwer zu verdauen sind und wenig Nahrung geben, überdem ist sie auch unappetitlich wegen des eingeblasenen Athems und des darinnen befindlichen Schleims. Die Leber ist ebenfalls ein schlechtes Essen, giebt, weil sie trocken und erdigt ist, einen dicken Nahrungssaft und verstopft die Eingeweide. Bei ihrem Genuß muß viel getrunken und dieselbe von schwerblütigen Leuten gar gemieden werden. Können die Blutgefäße und die galligten Theile, welche man doch mit ihr zu essen bekommt, wohl angenehm seyn. Das Herz ist auch ein trocknes, schwer verdauliches und unnahrhaftes Essen. Die Nieren sind auch nicht das beste Gericht, sie sind theils scharf, hart und zähe, theils nicht leicht zu verdauen.

Das Fett der Thiere giebt zwar einen festen, starken, fixen und elastischen Nahrungssaft, macht auch viele Säfte und erzeugt viel Blut, aber es ist sehr schwer zu verdauen, wie ich oben bei dem Speck schon sagte. Zu seiner Verdauung gehört ein starker Magen, guter Magensaft, gute Kauung, viel Speichel und Galle, welche dasselbe in eine Emulsion bringen, und nur solche Leute, welche starke Arbeit verrichten, können und mögen dieses essen; wird aber Fett nicht verdaut, und wenige verdauen es, so entstehet ein Durchfall, denn das im Magen liegende Fett schwächt den Magen sowohl als die Gedärme und reizt letztere wegen seiner im Magen angenommenen außerordentlichen Schärfe, denn jedes Fett verderbt am leichtesten, besonders an einem warmen Orte und wird ranzigt, vorzüglich, wenn Fleisch dazu gegessen wird, welches Neigung zur Fäulniß hat; es kann also durch Fett, es mag schon ranzigt gegessen werden, wie braune Butter, Speck, oder nicht und erst ranzigt werden, nicht allein die Spannkraft der ersten Wege, sondern auch des

ganzen Körpers verlohren gehen und Sodbrennen, starke Magenkrämpfe, Kopfweh, besonders bei denen, die etwas dazu geneigt sind, und endlich, wenn lange damit fortgefahren wird, ein verdorbenes Blut erzeugt werden.

Je älter das Thier ist, desto unverdaulicher ist es; denn bei jungen Thieren sind noch viele musculöse Theile mit ihm verbunden und desto ungesunder ist es, je geschwinder das Fleisch fault.

Das Blut würde ohne Zweifel nahrhaft seyn, wenn es aufgelöset und aus demselben ein Nahrungssaft abgeschieden werden könnte; allein dieses fehlt ihm und giebt also gar keine Nahrung.

Die Milch, welche von dem durch den Umlauf herumgetriebenen Milchsafte zubereitet, und durch den Umlauf in die thierische Natur verwandelt wird, ist in den verschiedenen Gattungen von Thieren, ihren verschiedenen Arten, ja in dem nämlichen Thiere, nach der verschiedenen Nahrung, Leibesbeschaffenheit, Umlauf der Säfte, Alter und der Zeit-Aenderung des Melkens von der Fütterung verschieden. Da die Milch ein flüßiger Körper ist, der durch den Thierbau schon zur Nahrung zubereitet worden, so gehört sie unter die erste Klasse von nährenden Mitteln. Es leben nicht nur ganze Völker allein von der Milch, sondern sie ist auch für Leute, deren Milch- und Blutgefäße so schwach sind, daß sie aus andern Speisen keine Nahrung herausziehen können, das beste Nahrungsmittel: weil sie Nahrungstheile hat, die durch die Eingeweide der Thiere schon zur Nahrung zubereitet worden; sie hat also in vielen Betracht große Vorzüge. Die Natur bestimmte sie, weil sie sehr nährend ist, für Kinder zur Speise, welche besonders viel Nahrung bedürfen, da sie in den ersten Jahren stark wachsen; hieraus siehet man, daß sie theils nährend,

theils

theils leicht verdaulich seyn müsse, da der kleinen Subjecte Verdauungskraft noch sehr schwach ist. Ohngeachtet sie eine animalische Speise ist, so geht sie doch nicht leicht in Fäulniß über, denn sie hat noch nicht alle animalische Theile, sie wird eher sauer als faul. Auch giebt die Milch keinen schwachen, sondern einen festen und nicht leicht verfliegenden Nahrungssaft, welches an den stark Milch essenden Landleuten merkbar ist. Aus diesen Ursachen brauchen wir Milch bei Personen, die durch Krankheiten oder Ausschweifungen ganz von Kräften gekommen sind und füttern sie gleichsam wieder auf. Hippocrates prieß sie schon Schwind- und Dörrsüchtigen an. Da die Milch der Thiere fetter als die Muttermilch ist, so giebt man sie Kindern mit Wasser verdünnt. Weil sie zugleich süß ist und öligte Theile bei sich führt, so ist sie bei der Fäulniß des Bluts und Scorbut eben von so großem Nutzen, als sie bei Entkräftungen nur seyn kann, und alte Geschwüre werden durch sie glücklich geheilet. Da die Milch auch zugleich erschlaffet, so werden die Spannungen und die daraus entstehenden Krankheiten gehoben, die Krämpfe gelindert, die Schmerzen gestillet und der Stuhlgang befördert und ist ein gutes Mittel im Blutspeien, Koliken, Mutterkrankheit, Milzsucht, Ruhr, langwierigem Husten, gichterischen Bewegungen und Husten, der Bräune, schweren von Würmern herkommenden Zufällen, Nierenschmerzen u. s. w. Auch äußerlich braucht man sie zu Umschlägen, Bädern, erweichenden Klystiren, wie auch um abgestreifte Theile zu waschen; sie muß aber, wenn sie von schwächlichen Personen kurmäßig getrunken wird und nutzen soll, frisch und bald, oder gleich nach dem Melken ungekocht getrunken werden; denn durch das Kochen verfliegt der beste und stärkste Theil davon; auch muß sie noch nicht lange gestanden haben, weil sonst die feinen animalischen Theile verflogen sind. Personen, welche die

Milchkur genießen wollen, haben demnach zwei Wege vor sich; entweder sie trinken die Milch frisch von der Kuh, entweder so, oder in Brunnen; oder lassen sich eine frische reine Ammenmilch reichen. Will man Milch in Krankheiten gebrauchen, so muß das Thier recht gut gepflegt werden, von dem man die Milch nimmt. Daß hierauf viel ankommt, siehet man an den entspringenden Uebeln bei Kindern, welche von ungesunden oder erzürnten Ammen gesäuget werden. Im Sommer und Frühlinge ist die Milch besonders gut, sowohl eine Kur damit vorzunehmen, als auch sie zu essen, denn die Milch gebenden Thiere haben im Sommer viel bessere Nahrung, wie im Winter. Auch ist es heilsam, daß das Thier, von dem die Milch genommen wird, in freier Luft sey und Bewegung habe; es ist daher am besten, daß derjenige, der gerne Milch ißt, sich eine eigene Kuh hält: denn oft wollen die Thiere schon bald werfen und sie werden noch gemolken. Wie ungesund dieses sey, sehen wir an Kindern, die von Ammen gesäuget werden, welche sich karessiren lassen. Auch muß die Kuh sonst gesund und nicht zu alt seyn; dieses gilt ebenfalls von einer Amme. Diejenige Kuhmilch hält man für die beste, welche von einer dreijährigen Kuh drei Monate ohngefähr, nachdem sie gekalbet, im Frühjahre, bei schönem Wetter, Morgens, gemolken wird. Ueberhaupt lobt man insonderheit eine Milch, die durchgängig weiß ist, keinen fremden Geruch hat, und die so fett ist, daß wenn man einen Tropfen auf den Nagel fallen läßt, solcher nicht herabläuft. Sie ist leichter, als die Geiß- und Pferdemilch, führet aber mehr Wassertheile bei sich, als die übrigen; sie hat nach der Schafmilch am meisten Oel bei sich, aber viel weniger Käse, als die Schaf- und Geißmilch. Die aus der Kuhmilch gemachten Molken sind weniger, als die aus Pferdemilch gemachten, wässericht, sie enthalten wenig ölichte und fast keine käsichte Theile,

Theile, und da solche in vielem seifenartigen aufgelöset sind, so hat man weder zu fürchten, daß die Molken zu sehr nähren und erschlaffen; noch daß sie sich scheiden. Doch machen die fetten Theile, die noch in den Molken zurückbleiben, daß solche zu nähren im Stande sind; übrigens besitzen sie alle Kräfte der Milch. Die Schafmilch giebt viele und zarte Butter, hat zugleich vielen und zähen Käse bei sich; es erhellet also hieraus, daß sie vor andern stärker nähret, aber schwerer zu verdauen sey. Die Geißenmilch ist fetter, als die von Eseln oder von Pferden, hat weniger Käsetheile bei sich, als jene, ist dünner als die Kuhmilch und die Molken führen nach der Schafmilch am wenigsten Oeltheile bei sich. Weil die Geißen gern zusammenziehende Pflanzen fressen, so pflegen wir ihre Milch, wo wir stärken wollen, zu geben, und andern Arten von Milch vorzuziehen; man füttert sie auch zuweilen mit Fleiß mit stärkenden Kräutern, wenn man mit ihrer Milch stärken will. Im Mutterwehe ist sie zuweilen mit dem glücklichsten Erfolge gebraucht worden. Die Eselsmilch wird vorzüglich Schwindsüchtigen gegeben und ist sehr wäßrigt.

Jede Milch bestehet aus dem käsigten, öligten und wäßrigten Theil und eine gute angemessene Mischung giebt auch eine gesunde Milch; allein diese gleichseitige Mischung ist nicht immer gegenwärtig, oft haben die erstern zwei Theile die Oberhand vor letztern, sie giebt alsdann wohl eine starke Nahrung, ist aber sehr schwer zu verdauen; zuweilen übertrift letzterer die erstern zwei, sie ist daher leicht zu verdauen, nährt aber nicht viel. Die Eselsmilch ist die allerwäßrigste, sie ist also leicht zu verdauen, nährt aber wenig, deswegen sie Schwindsüchtigen gegeben wird; sie treibt den Urin, Stuhlgang und reiniget das Blut vorzüglich. Schaf- und Kuhmilch nährt am stärksten, ist aber auch am allerschwersten zu ver-

verdauen und giebt harte, feste, elastische Fasern. Die Menschen- und Ziegen- oder Geißmilch steht zwischen diesen beiden Extremen in der Mitte.

So gesund und so nahrhaft, als die Milch ist, so giebt es auch Umstände, unter welchen die Milch sehr schädlich ist. Mit Eßig, Wein und Fleisch verträgt sie sich nicht, sie will überhaupt gerne allein im Magen seyn, daher sie Hypochondristen, weil sie mit vieler Säure geplagt sind, nicht gut bekömmt. Die Ursache, warum Milch und Säure vermischt schaden, ist nicht das Gerinnen im Magen, denn jede Milch gerinnet im Magen; sondern, weil sie zugleich sauer wird und verdirbt, so erweckt sie Magenkrampf, Kolik, Sodbrennen und Durchfall. Hippocrates erinnert mit allem Rechte, daß Leute, die das Fieber haben, keine Milch zu sich nehmen sollen; denn da bei dergleichen Leuten die Nahrungskräfte geschwächt sind, so muß man sie nicht nähren; und die widernatürliche Hitze könnte die Fettigkeit der Milch auch gar zu leichte ranzig machen. So sollen sich auch Milzsüchtige ihrer nicht bedienen, eben so wenig, als Leute, welche Verstopfungen im Unterleibe haben. Nach des Gallo Wahrnehmungen schadet sie auch denen, welche Geschwüre in der Lunge haben. Ferner sollen sie auch vollblütige, phlegmatische und fette Leute nicht brauchen. Hofmann hat schwere Zufälle auf den üblen Gebrauch der Milch folgen gesehen. Und Galenus beschuldiget sie auch, daß sie die Zähne beschädige.

Da der Käse, er mag von einem Thiere seyn, von welchem er wolle, aus Milchtheilen bestehet, die schon die Natur von den Thieren angenommen, so siehet man, daß solcher stark nähren müsse; allein Hippocrates hat auch schon seine Schwerverdaulichkeit eingesehen und giebt

giebt sogar verschiedene üble Folgen an, die solcher zu verursachen vermag, welches man denn ganz leicht aus seiner starken Zähigkeit herleiten kann: und daher kommt es auch, daß, wenn man zuviel davon ißt, er die ersten Gänge beschweret, einen dicken und scharfen Nahrungssaft ins Geblüt bringet und allerlei Gattungen von Schärfe erzeuget. Galenus erinnert, daß der Käse Steine in den Nieren entstehen mache. Der Käse ist als Nutriment verwerflich, wir gebrauchen ihn aber auch als Gewürz. Zuviel Käse, besonders wenn der öligte Theil nicht davon genommen ist, ist sehr schwer zu verdauen und muß besonders stark gekauet werden; er giebt ein trocknes hartes Nutriment und dickblütige Personen dürfen ihn nicht essen, wenn sie ihr Blut nicht noch dicker und erdigter machen wollen; der Käse ist überdies allemal mehr oder weniger verdorben; manche essen madigte und stinkende Käse sehr gerne, bedenken aber nicht, daß ein solcher am allerleichtesten Fäulniß im Magen verursachen kann. Wer dergleichen Käse essen will, der thut wohl, wenn er ein Glas Wein darauf trinkt, dieser schmeckt auch gut auf den Käse, denn dieser erregt uns einen faulenden Kitzel im Magen; deswegen auch die Kellner vorher Käse herumgeben, um ihren Wein loß zu werden.

Die Butter, welche, wie Hippocrates anmerkt, die Scythen zuerst erfunden haben und die nach dem Plinius der Barbaren Speise war, wird heut zu Tage sehr stark gebraucht. Sie hat alle die guten und bösen Eigenschaften der fetten Oele; nähret stark, allein sie macht die ersten Gänge schlapp, und erregt zuweilen durch die hervorgebrachte ranzigte Schärfe die schwersten Zufälle. Die frische Butter ist das weichste, nahrhafteste und unter allem Fett am leichtesten zu verdauende animalische Fett; alte verdorbene ranzigte Butter aber hat nichts

nichts vor altem Fett voraus. Am allerbesten ist die Butter im Frühlinge, weil die Kühe sich zu dieser Zeit mit den frischsten und gesundesten Kräutern nähren. Die, welche ihre Lebensart scharfen Ausdünstungen aussetzt, thun nicht übel daran, wenn sie Butter zum Morgenbrodte nehmen. Sie ist eben so ein gutes, Gift oder scharfreizende Sache, einwickelndes Arzneimittel, als die Milch, die auch bei solchen dringenden Umständen in großer Quantität genommen werden muß. Aeußerlich braucht man sie zum schlappmachen, reinigen und mildern, auch thut man sie in Klystire, wenn man den Mastdarm erweichen will.

Weil sich die Vögel in der obern freiern Luft bewegen, die reiner und daher gesunder ist, als die untere mit faulen Dünsten angeschwängerte, so haben sie einen sehr elaborirten und gesunden Nahrungssaft, ihrer beständigen Bewegung wegen aber hat alles Geflügel ein trocken Fleisch, geben also nicht so vielen Nahrungssaft, wie die zahmen vierfüßigen Thiere, daher wir allezeit zum Essen das junge Geflügel suchen. Da das Fleisch des Geflügels sehr trocken ist, so sind einige Theile weniger heilsam, als andere; bei Vögeln, die fast immer fliegen, sind die Flügel am trockensten, bei denen, so viel gehen, die Schenkel; die Brust ist also bei allen das beste. Des Hippocrates Ausspruch nach, sind die Vögel leicht zu verdauen, nähren aber wenig. Es hat von ihnen eben so, wie von den vierfüßigen Thieren, die Erfahrung gelehrt, daß die alten ein zähes Fleisch haben, welches aber eine starke Nahrung giebt; und daß unter ihnen diejenigen, welche Körner oder Beeren fressen, denen vorzuziehen sind, welche von Insecten leben, und daß diese wieder besser sind, als diejenigen, welche Fische fressen; denn solche, die dem Aaße nachgehen, kommen nicht auf unsere Tische, doch werden unter den fleischfressenden

Vögeln die Enten noch gegessen, sie sind aber nicht so gesund zu essen, als andere Vögel, denn ihr Fleisch ist sehr scharf und ihre Säfte haben einen Hang zur Fäulniß; es hat auch schon Hippokrates bemerkt, daß diejenigen, welche sich an den Wassern aufhalten, eine weniger gute Nahrung geben. Ueberhaupt ist auch zu merken, daß im Frühjahre die Vögel weniger gut zu essen sind, theils weil zu dieser Zeit die meisten unter ihnen sich paaren; theils aber die, welche zu wandern gewohnt sind, erst, nachdem sie eine große Reise gemacht, zu uns kommen. So sind auch die, welche wir in Höfen oder Ställen nähren, wo sie wohl gefüttert werden, besser als jene, welche selbst für ihre Nahrung sorgen müssen. Die alten Vögel braucht man entweder zu Brühen, oder man siedet sie in Häfen, die man zugekleistert hat, allwo sie in ihren eigenen Dämpfen einige Stunden lang eingeweichet liegen. Die kleinen Vögel bäcket man, die übrigen werden gebraten; gekocht müssen sie gar nicht werden.

Von den Vögeln, welche Körner oder Beeren fressen, kommen die Lerche, die Distelfinke, die Wachtel, die Taube, der Sperling, alle Arten Krammetsvögel, die Amsel, die Hühner, und das männliche Geschlecht, der Haselhuhn, der Feldhuhn, Rebhuhn, Fasan, Auerhahn, Birkhahn, die Gans, und die Trapgans auf unsere Tische und geben alle eine gute Nahrung, bis auf das Gänsefleisch: denn die Gans ist ein schlechter Vogel, sie hat rothes Fleisch und dazu muß man sie noch sehr stark mästen, man setzt sie in ein enges Behältniß, wo sie gar keine Bewegung haben, ihr Fett ist beinahe ganz unverdaulich, das Fleisch verträgt sich nicht mit Wunden und Geschwüren und man kann es fast gleich den Wunden ansehen, wenn der Kranke Gänsefleisch gegessen hat; und diejenigen, welche zu Hautausschlägen oder inflammatorischen Anfällen geneigt sind, dürfen es auch nicht essen.

Ein

Ein junges Huhn oder Hahn ist eine sehr heilsame Speise, es nährt sich von Vegetabilien, hat also keinen scharfen Nahrungssaft, verräth seine gute Beschaffenheit durch sein weißes Fleisch, ist sehr leicht zu verdauen und bekommt denen am besten, welche zum Schleim geneigt sind. Ein altes Huhn oder noch mehr ein Hahn ist nicht so gut. Der Kapaun ist eine von den besten Speisen, denn dieser ist noch in seinen jungen Jahren, hat einen starken und guten Nahrungssaft, so gar das Fett desselben ist leicht zu verdauen, sein Fleisch erhitzet nicht und hat auch keine Neigung zur Fäulniß. Der kalekutische Hahn hat einen noch stärkern Nahrungssaft, als der Kapaun, ist aber auch schon schwerer zu verdauen, und vorzüglich das Fett, die Schenkel und Flügel, welche sehr zähe sind. Man füllt gemeiniglich bei allen diesen Vögeln die Brust aus und hält dies für das Beste, es ist aber am schwersten zu verdauen. Das Kapaunfleisch wird keine Gicht erzeugen, wie mitunter geglaubt wird; auch ist dies bloße Erdichtung, daß die Sperlinge die fallende Sucht erzeugen sollten.

Von den Vögeln, welche von Insecten leben werden zuweilen die Bachstelze, Schwalbe, Kohlmeise, der Brachvogel, die große und kleine Wasserralle, der Wachtelkönig, der Strandlaufer, Sandpfeifer, Rothreuter, Kibitz und Koppel gegessen, am meisten beliebig aber sind die Wald- und Wasserschneppen und die Staare.

Von den Vögeln, welche Fische fressen ißt man zuweilen den Reiher, die Rohrdommel, den Taucher, die Meerschwalben, ganz besonders aber das schwarze Wasserhuhn, das braune Wasserhuhn, die Winter-Halbente, die Kriechente und die ordentlichen Enten. Alle diese Vögel sind schlecht, sie schmecken theils nach Fischen,

theils geben sie eine schlechte Nahrung, die Enten sind ein wenig besser, als die Gänse, man macht sie nicht so fett, und wenn man es ja thut, so laufen sie doch dabei herum; man muß sie nur nicht in Moräste gehen lassen, damit sie das faule Wasser nicht einschlucken.

Alles Geflügel pflanzt sich durch die Eier fort. Obgleich alle Eier von jedem Geflügel gegessen werden können, so sind doch die Hühner- und Gänseeier, weil man sie leichter haben kann und größer sind, vorzüglich brauchbar. Ein frisches Ey ist sehr nahrhaft, giebt fast lauter Blut und ist leicht zu verdauen, ja es braucht fast gar nicht verdaut zu werden; ist es aber hart gekocht, so ist das Weisse gar nicht zu verdauen, der Dotter lößt sich zwar wieder auf, bleibt aber doch schwer verdaulich und weil harte Eyer den Leib verstopfen, so müssen sie gar nicht gegessen werden. Die Eyer, in Butter gebraten, welche man Setz- oder verlohrne Eyer nennt, oder auch Eyerkuchen sind sehr schädlich. Ehe sie zugerichtet werden, muß man vorher mit ihnen eine Untersuchung anstellen, ob sie noch gut sind, oder einen faulen Geruch haben; letztere müssen weggeworfen werden, weil schon Beispiele vorhanden sind, daß Personen, welche faule Eyer hinuntergeschluckt, auch das Faulfieber bekommen haben.

Die Fische haben zwar ein zartes Fleisch, und sind nach Beschaffenheit leicht und schwer zu verdauen; weil aber ihr Bau von dem unsrigen so sehr verschieden ist, so geben sie eine nur geringe Nahrung, die wie Hippocrates schon lehrt, leicht verschwindet, und nicht viele Kräfte giebt. Unter allen Fleischspeisen ist wohl das Fleisch der Fische das schlechteste und wenig nahrhafteste, es giebt einen zähen klebrigten Nahrungssaft, fault am allerleichtesten, muß deshalb von Fieberkranken oder de-

nen, die eine schwere Krankheit erst überstanden haben gemieden werden, ist nach Beschaffenheit der Fische bisweilen schwer verdaulich, und ihr Fett gar nicht, es bleibt fast unauflöslich und wird leicht ranzigt. Ihrer schlechten Beschaffenheit wegen, ist keine Ueberschüttung schädlicher, als die von den Fischen, sind auch am gesündesten mit sauren Brühen, die der Fäulniß widerstehen und ihren Genuß im Sommer, der sonst schädlich wäre, zulassen. Am vorzüglichsten sind der Kopf und der Schwanz, wegen ihres wenigern Fettes; aber nicht der Bauch. Fische die ein weiches Fleisch haben, sind noch eher zu verdauen, als die ein hartes und zähes Fleisch besitzen; weiche und breiartige aber, wie der Aal, sind theils schleimigt, theils zähe und also schwer verdaulich. Nach Verschiedenheit der Orte, wo sie leben, sind sie auch mehr oder weniger heilsam. Die in stehenden Wassern leben, sind überhaupt nicht so gesund, als die sich in fließenden aufhalten, welche stark bewegt werden, denn das Wasser fault leicht und sie fressen immer die faulen Theile desselben, weil sie sich im Schlamme aufhalten; dahingegen die Schmerlinge, Forellen, Hechte u. s w. ein sehr gesundes Fleisch haben. Allein die nehmliche Gattung von Fischen in schnellen Wassern ist auch nach der verschiedenen Nahrung, die sie hat, verschieden; darum sind Fische, welche man in Flüssen, die bei grossen Städten vorbei fließen und vielerlei Unflath führen, fängt, weniger gut als andere. Fette Fische schmecken angenehmer, sind aber viel schwerer zu verdauen. Die Seefische sind beinahe unter allen Fischen die besten, sie schmecken theils angenehmer, theils sind sie gesünder, und ihr Fleisch verderbt weniger, denn es ist vom Meersalz durchdrungen und ihr schleimigtes Wesen dadurch verbessert. Leider aber, daß man sie nicht frisch haben kann, sie kommen selten anders, als eingesalzen zu uns; weil nun aber das gesalzene Fleisch, wie ich oben schon gesagt

habe,

habe, nicht sonderlich gesund ist, so verdienen die zu uns gebrachten eingesalzenen Seefische keine sonderliche Lobes-Erhebungen.

Die Fische, welche sich in Flüssen aufhalten und gegessen werden sind der Stör, Bresem, alter Hecht, der Plötze, Bärsch, Kaulbärsch, Salm, sie sind aber schwer zu verdauen; viel leichter zu verdauen und viel bessere Nahrung geben folgende Fische: der Mayfisch, die Barbe, Bleye, Weißfische, junge Hechte, Asche und Forellen.

Die Fische, welche sich im Schlamm aufhalten und gegessen werden sind der Aal, Stichling, Gründling, die Karpfe, Kresse, die Steinsauger-Arten, die Aalruppe und Schleihe, sind aber wegen ihres Fettes und gehabter schlechter Nahrung in ihrem unreinen Wohnsitz, schwer zu verdauen und ungesund.

Von den Seefischen werden der Stockfisch, Schellfisch, die Sardelle, und der Hering gegessen.

Aus besondern Appetit ißt man von Amphibien die Schenkel der Kröten und Frösche; von den Insecten die Krebse; und von den Würmern mit Schaalen die Schnecken und Austern.

Der Hecht und die Forelle sind die gesundesten Fische, ersterer hat ein blätterichtes Fleisch, welches nicht so breiartig ist, nur muß man ihn jung essen; letztere hat ein mürbes Fleisch und ist auch nicht sehr fett, so gar Kranke können dieselben essen. Der Schellfisch ist sehr mürbe und blättricht, belästiget den Magen nicht und ist also ein sehr guter Fisch, wenn er frisch ist. Die Butte und Steinbutte sind ein bloßer Brei, äußerst verderblich, verursachen zähe Säfte und taugen also nicht viel. Der Aal gehört auch mit zu den schlechtesten Fi-

schen, er ist sehr fett und ein bloßer Brei, also äußerst verderblich und verursacht einen zähen Nahrungssaft; die, welche einen verdorbenen Magen haben, dürfen keinen Aal essen. Der Lachs ist ein schwer zu verdauender Fisch und vorzüglich das Stück unter dem Bauche, von den Rippen kann man noch eher etwas essen; wenn er geräuchert ist, so ist er noch schlechter und thranichter. Die Barbe ist eine mit von den schlechtesten Fischen, sie ist leicht zu verdauen und man sagt von den Rogen, daß sie ekelhaft schmecken und Brechen erwecken. Junge und alte Karpfen taugen nichts, die vom mittlern Alter sind die besten, jedoch muß man das Bauchstück, weil es allzu fett ist, nicht essen. Die Neunaugen kommen im März und sind alsdenn am besten; er laichet im April; sein Fleisch ist zähe und schmeckt nach Schlamm, er ist schwer zu verdauen und giebt eine schlechte Nahrung; diejenigen, welche eingesalzen zu uns gebracht werden, sind noch weniger gesund. Die Abart, welche einen kleinern Körper und schwarze Queerstriefen hat, wird Bricke genannt. Der Hering ist auch nicht ungesund, das Fleisch eines frischen ist sehr leicht zu verdauen; man behauptet, sie sollen den Schleim im Magen wegen des großen Antheils an Küchensalz auflösen, auch daher öfters kalte Fieber heilen; sie erregen Durst und faulen nicht so leicht bei ihrer langen Aufbewahrung. Das Fleisch der Krebse ist schwer zu verdauen und hat was scharfes bei sich, so daß es auch zuweilen im Schlunde bei dem Niederschlucken Schmerzen verursacht. Man hat wahrgenommen, daß Ausschläge, Magenweh und Gliederschmerzen darauf erfolgt sind. Die Gallerte davon, die ins Blut geht, ist sehr nahrhaft und lindernd, daher lobt man auch die Krebsbrühen für Schwache, in Auszehrungen, und in Hauptkrankheiten. Die Austern ißt man frisch und alt, gebraten und ungebraten; die frischen sind die besten, denn die alten sind meist

schon

schon ein wenig faul und also ungesund, und wer viel dergleichen isset, kann leicht eine faule Disposition im Magen erhalten; am besten ist es, wenn sie mit Eßig, Citronen oder sauern Wein genossen werden, um ihnen die faulende Disposition zu benehmen. Die großen Austern taugen nicht viel, aber die kleinen sind besser. Man findet bei dem Aufmachen noch immer etwas Seewasser; sie sind leicht zu verdauen, treiben auf den Stuhlgang, aber sie nähren nur sehr wenig. Die Schnecken ißt man sehr häufig, und sie sind auch wirklich eine sehr angenehme Speise, wenn sie von dem äußerlich daran hängenden Schleime wohl gereiniget sind. Da ihr Fleisch weich ist, so ist es nicht wahrscheinlich, daß sie schwer zu verdauen sind; von unserer Natur weichen sie sehr ab, daher geben sie nicht viele Nahrung. Da diese Thiere dem Wasser, worinnen man sie kocht, viel klebrichtes mittheilen, so lobt man die Schneckenbrühen insonderheit wider allzuscharfe Säfte, um sie damit zu versüßen. Darum dienen sie vorzüglich wider den Husten und Schwindsucht, und wenn man sie als eine Arznei brauchen will, so läßt man acht bis zehn Stück davon in einem Schoppen Wasser kochen.

A. Das Getränke.

a. In Ansehung der Quantität.

Das Trinken ist fast noch nöthiger, als das Essen und man thut wohl, wenn man viel trinket, es ist zur Verdauung der Speisen unumgänglich nöthig, es muß die Speisen maceriren, daher haben die, welche wenig trinken einen schwachen Magen; und verhindert die Verdickung des Bluts, sonst würden die kleinen Gefäße verstopft und üble Folgen hervorgebracht werden; es giebt ein Hülfsmittel ab, vermittelst welchen die scharfen Theile, die sich im Blute erzeugen, ausgeführt wer-

den; es werden aus der Blutmasse Theile abgesondert, welche die Natur zu gewissen Dingen braucht, z. B. die Galle, der Magensaft; hierzu ist unumgänglich ein Vehikulum oder Getränk nöthig.

Man sollte trinken, wenn man durstig ist und aufhören, wenn man den Durst gestillet; aber dieses wird selten befolgt, weil wir viele Getränke haben, die gut schmecken. Wem bloßes Wasser schmeckt, der ist gewiß durstig. Man muß mehr trinken, als essen, denn das, was wir in den Körper hineinbringen, muß eben die Zubereitung haben, als das, was schon darinne ist, wir haben aber mehr flüßige, als solide Theile, auch werden mehr flüßige, als solide Theile abgesondert. Je mehr man ißt, desto mehr muß man trinken, daher diejenigen, welche trockne Speisen genießen, mehr trinken sollten, als diejenigen, welche flüßige Speisen zu sich nehmen; phlegmatische Personen trinken weniger, als die von andern Temperament; hieraus erhellet, daß Personen, welche eine arbeitsame Lebensart führen mehr Getränk nöthig haben, als diejenigen, deren Geschäfte es erlaubt, auf dem Sopha sitzen zu können, und daß im Sommer mehr getrunken werden muß, als im Winter um den Verlust der Feuchtigkeiten zu ergänzen.

Das Trinken vor Tische bringt großen Schaden: man füllet den Magen mit Wasser an, erschlaffet ihn damit, verdünnt die vorräthige Galle und den Magensaft, und hemmt die Verdauung; auch unter dem Essen taugt das Trinken nichts, der Magen wird nur angefüllet und es können ihm nicht die erforderlichen Speisen zur Sättigung gereicht werden, man wird eher satt, aber auch eher wieder hungrig. Eigentlich sollte man erst trinken, wenn man satt wäre, welches aber unter der Verdauung nach und nach geschehen muß. Am besten

ist

ist es, aus Gläsern zu trinken, denn das Glas löset sich von unsern gewöhnlichen Getränken nicht auf, da nur Flußspatsäure es völlig auflösen und starke Mineralsäuren es etwas zernichten können. Der Wohlstand und die Reinlichkeit bestimmen jedem ein eigenes Glas bei der Tafel.

Das viele Getränke belästiget und beschweret zwar den Magen, weil es ihn stark ausdehnet, doch ist ihm dasselbe nicht so sehr beschwerlich, als das zu viele Essen. Jedes Getränke erschlaffet den Magen, daher sollten Personen, die schwache Magen haben, wenig trinken; und wird der Magen erschlafft, so wird auch die Verdauung geschwächt, denn die Säfte desselben werden verdünnet und entkräftet, seine Spannkraft verliert sich und die Speisen gehen zu schnell durch den Darmkanal wieder ab; das viele Getränk macht unser Blut zu wäßrigt und flüßig, hat dasselbe besagte Beschaffenheit, so verursacht es Abnahme an Stärke: denn je gedrungener unser Blut ist, desto stärker sind wir und je schwächer die Blutmasse ist, desto schwächer sind alle abgesonderten Säfte und ist der Nahrungs- und Nervensaft schwach, so verbreitet sich eine allgemeine Schwäche über den ganzen Körper, auch die Nieren und Hautwege werden erschlaffet; so lange der Körper noch seine gehörigen Kräfte hat, so lange verhütet er alle Ungleichheit des Bluts, er treibt das Getränke besonders durch die Haut und den Urin aus.

So schädlich als das viele Getränke war, so nachtheilig ist auch das zu wenige Trinken. Nimmt man zu wenig Getränke zu sich, so wird dadurch ebenfalls die Verdauung geschwächt; aus den Speisen werden nicht alle Theile aufgelößt und in die Milchgefäße gebracht, denn diese haben alsdann kein Vehikulum; das Blut

wird zu dicke, die Ab- und Aussonderungen gehen nicht von statten, darum, daß alles trocken ist, und es ihnen an einem Hülfsmittel fehlt.

b. In Ansehung der Qualität.

So verschieden als die Speisen von einander waren, so sehr abweichend unter einander sind auch die Getränke, ja so gar unter dem Wasser, welches uns das Steinreich liefert, trift man Verschiedenheiten an, und die Kunst hat mannichfaltige Getränke erfunden, die mehr oder minder nützlich oder schädlich sind. Quell- oder Brunnen- Fluß- See- Sumpf- Regen- Schnee- Hagel- Thau-, nicht geistige und geistige Mineralwasser haben nicht einerlei Bestandtheile, also auch nicht einerlei Eigenschaften und die Wirkungen davon sind sehr verschieden. Nicht einerlei Wirkungen äußert das kalte und warme Wasser, ersteres stärkt in Maße genossen und erschlaffet nur im Ueberflusse; letzteres erschlaffet ohne Unterschied und in Menge genossen noch mehr, es bleibt länger im Magen liegen, als kaltes und verursacht also auch mehr Beschwerden, denn die Kälte reizet den Magen eher zur Zusammenziehung, als das warme Getränke, welches nur den Magen erschlaffet und seine Elasticität vermindert. Flatulente Getränke verursachen auch eher eine Anfüllung des Magens, weil noch Luft mit demselben verbunden ist; eine gleiche Wirkung äußern auch reizende Getränke. Ist der Magen von Getränken überfüllt, und seine Elasticität unterdrückt, so würde ein Glas Wein oder Brandtwein, weil es den Magen zur Zusammenziehung reizen würde, dieser Unbequemlichkeit abhelfen.

Das Steinreich giebt uns viele Körper, womit die Speisen gewürzet werden, aber nur ein einziges Nah-

rungsmittel. Weil wir täglich vieles Wasser verlieren, und dieses dennoch, wenn wir gesund bleiben wollen, wieder ersetzt werden muß, so gehört das Wasser sonder Zweifel unter die nährenden Mittel, welches am besten in süßes, das keinen Geschmack hat, und in Wasser, das einen Geschmack hat, abgetheilet werden kann; ersteres verliert, wenn es Zusatz hat, letzteres gewinnet, je geistiger es ist. Das Wasser ist eigentlich das einzige Getränke, denn alle andere Getränke bestehen vorzüglich aus Wasser; je mehr nun die künstlichen Getränke Wasser in sich enthalten, desto eigentlicher verdienen sie den Namen: Getränke.

Das Quellwasser entstehet aus dem Seewasser, welches durch die unterirrdische Wärme in Dünste verwandelt worden ist. Dieses Wasser hat allerdings Bestandtheile, welche dem Seewasser eigen sind; aber in einem so geringen Verhältniß, daß sie keine Wirkungen mehr äußern können: und darum ist es leichter und reiner, als alle andere Wasser.

Das Brunnenwasser ist nichts anders als Quellwasser, das aus seinem Behälter auf eine Lage von Thon gekommen ist, und sich daselbst gesammelt hat. Zuweilen entsteht auch das Brunnenwasser auf die Art, daß das Regenwasser bis zum Thone hindurch dringet; zuweilen hilft beides eine Quelle zu machen; das Brunnenwasser aber, wenn es aus Regenwasser entstanden ist, behält dessen Eigenschaften nicht, es filtrirt sich gleichsam, oder wird durch die Schwere filtrirt, indem es durch die Erde durchdringt, woher es schon reiner in die Quelle kommt. Bei ihm kommt es auch darauf an, durch was für Materie das Wasser unter der Erde wegfließet; fließet es unter Erden weg, die viele auflößliche Bestandtheile bei sich hat, oder die sehr fein ist, so ver-

mischt sich das Wasser damit, wenn es sie auch nicht auflößt und nimmt diese kleinen Theile oder diese aufgelößten Theile mit sich fort. Die Brunnen, welche an Orten gegraben sind, wo sich in der Runde Sandschiefer befinden, sind die besten, denn das Wasser wird dadurch am reinsten filtrirt und legt alle fremde Theile von sich ab. Der Brunnen, der am öftersten gebraucht wird, ist der beste, wenn man sich nur hütet, unreine Theile hinein zu bringen, denn je länger das Wasser sonst stehet, desto fauler wird es; am besten ist es den Brunnen gut auszumauern, ihn von allem Unrath gut zu reinigen und alsdann mit einem reinen Deckel von gehobeltem Holze zu versehen. Wenn das Brunnenwasser durch keine Lager gegangen ist, wo es fremde Theile hat ablösen können, so ist alsdenn dasselbe eben so rein, als das Quellwasser selbsten; ja, wenn es auch was fremdes an sich genommen hätte, so kann man es dennoch, wenn es nur durch eine Lage von Kieselsteinen filtrirt worden ist, jenem vorziehen. Aus diesem allen erhellet, daß das Brunnenwasser verschieden sey; daß einiges sehr rein, anderes aber durch verschiedene fremde Körper verunreiniget seyn könne. Wenn Salze darinnen sind, so lassen sie sich, wenn man Laugensalze zugießt, entdecken: die darinnen befindlichen Erden erkennet man an dem Wassergeschmacke, und wenn die Gemüße nicht weich gekocht werden können; wenn sich die Seife darinnen scheidet, so ist es ein Zeichen, daß eine Säure darinnen sey. Aber nur eine genaue angestellte Abrauchung und nach chymischen Grundsätzen vorgenommene Auflösung kann uns mit Gewißheit die darinnen enthaltenen Substanzen bestimmen.

Das Flußwasser entsteht aus dem Quellwasser und mit ihm ist zuweilen Brunnen- und unterirrdisches Wasser vermischt. Soll es gut seyn, so muß der Fluß über

einen sandigen steinigten Boden hinwallen, denn auf diese Weise wird es am reinsten; lauft er aber über unreine Lagen, die sein Bett ausmachen, oder durchfließt er unsaubere Oerter z. B. Städte, Dörfer und Wälder, wo vieles hineingeworfen wird, oder wo der Ausgang der heimlichen Gemächer hinein geleitet ist, so wird es sehr verunreiniget; eben so auch durch die Fische, Amphibien und Pflanzen, die darinnen entweder lebendig oder verfault sind. Wenn ein Fluß sehr behend über Sand oder Kieselsteine gehet, so schlemmt er seine Unreinigkeiten ab, und der Fluß wird reiner, denn je weniger das Wasser in Bewegung ist, desto mehr oder eher fault es, und daher ist das Bachwasser nach dem verschiedenen Bette, nach den verschiedenen Gegenden, welche es durchläuft, verschiedentlich rein oder unrein.

Das Seewasser kömmt seiner Natur nach dem Flußwasser sehr nahe; weil es sich aber weniger bewegt, so hält man es für weniger gut.

Das Sumpfwasser ist unter allen das schlechteste, theils wegen der darinnen befindlichen Insekten; theils wegen der faulenden Pflanzen, zwischen welchen es stehet; theils wegen der unendlich vielen Unreinigkeiten, die hinein fallen, und die, weil der Boden zu schlaff ist, nicht wieder vergehen. Man hat erfahren, daß auch nur die Ausdünstungen davon die schwersten Krankheiten erregen könnnen, wie viel mehr, wenn davon getrunken wird. Das stagnirende Wasser ist unter allen das ungesundeste, denn es ist meist faul.

Das Regenwasser ist mit Recht für sehr unrein zu halten, denn es hat theils salzigte, theils öligte Theile bei sich und ist dahero seifenartig; es fault gleich und besteht bloß aus Ausdünstungen aus allen drei Naturrei-

chen;

chen; man findet unendlich viele Insekten, Eyer, Saamen von Pflanzen u. s. w. darinnen. Gleich vorzüglich unrein ist der Regen da, wo viele Ausdünstungen sind, denn er vermischt sich im Herunterfallen mit den Ausdünstungen; will man daher Regenwasser trinken, so suche man einen reinen hohen Ort, wo in der Nähe keine unreinen Ausdünstungen sind, auch zu solcher Zeit, wenn keine starke Winde wehen und es schon etwas geregnet hat, weil dann schon viele Dünste gefallen sind; im Sommer ist daher wegen der vielen Ausdünstungen das Regenwasser am schlechtesten.

Was übrigens vom Regenwasser gilt, gilt auch vom Schneewasser, doch ist es nicht so unrein; beide Wasser sind weich, d. i. sie enthalten nicht so viele mineralische erdigte Theile, als die vorhergehenden Wasser. Weil das Wasser, wenn es zu Eis wird, alle Unreinigkeit fahren läßt, so kann man aus geschmolzenem reinem Schnee das allerreinste Wasser erhalten; denn es wird aus Dünsten erzeuget, welche hoch gestiegen, und schon dadurch von allen Unreinigkeiten frei sind, und davon die Kälte auch alles fremde weggenommen hat. Es hat die nämlichen Bestandtheile, wie das vorige Wasser z. B. Laugensalz, Glaubersalz, Kochsalz, Petroleum und Kalkerde, nur den Salpeter ausgenommen, auch das Verhältniß der Erdtheile ist gegen die übrigen viel kleiner. Weil sich aber an den so lockern Schnee gar leicht etwas fremdes hängen kann, entweder indem er durch die Luft herab fällt, oder wenn er die Erde bedeckt, so scheinet allerdings:

Das Hagelwasser viel reiner zu seyn, weil es in höhern Gegenden unserer Atmosphäre, wo kaum noch Unreinigkeiten sind, gemacht wird, und dadurch, daß es zu Eis worden, alle fremde Theile verlohren hat. Indem

es

es unter dieser Gestalt durch die Luft herabsteigt, kann es ferner keine Unreinigkeiten annehmen.

Das Thauwasser wird von Ausdünstungen gemacht, welche die Wärme zu einer nicht gar beträchtlichen Höhe erhoben; deswegen ist es sehr unrein und nach den verschiedenen Gegenden, wo es sich gesammelt, ja auch nach der verschiedenen Jahreszeit sehr verschieden.

Da die süßen Wasser zur menschlichen Nothdurft unentbehrlich sind, von ihnen das Wohl und auch viele Krankheiten der Menschen abhängen, wenn sie rein oder unrein, faul oder nicht faul sind, so kann man sie durch die Ruhe, oder durch das Kochen, oder wenn man sie durch Sand filtrirt, am besten aber durch die Destillation reinigen. Vitriol - oder irgend eine vegetabilische Säure verbessert deren faulenden Stoff. Doch hat sich in denen darnach angestellten Versuchen gezeigt, daß sie auch dadurch nicht alles Fremde verlieren.

Diejenigen Wasser, welche eine stärkere Wärme, als die gemäßigte Atmosphäre haben, welche entweder von der Hitze, die sich beständig in den Eingeweiden der Erde befindet oder von einer Lage von verwitterten Kiesen herrührt, über welche diese Wasser, kurz ehe sie hervorquellen, hingelaufen sind, werden Bäder genennet. Man theilt sowohl die warmen als kalten Gesundbrunnen nach ihrem Geschmacke, in erdigte, salzigte und schweflichte ein. Bindet diese Theile das Gaas, so sind sie geistig, im Gegentheile aber nicht geistig; daher es geistige und auch nicht geistige Mineralwasser giebt. Geht das Wasser durch Steinarten, die Eisen enthalten, so haben wir eisenhaltige Wasser, geht es durch Schwefelkiese, so bekommen wir die Schwefelbäder u. s. w. Eine Uebernehmung mit Gesundbrunnen würde eben die Nachtheile

theile hervorbringen, den das bloße süsse Wasser hervorbringt, denn ohnerachtet seiner Bestandtheile, bleibt es allemal Wasser und wirkt physisch. Sie werden theils präservative, theils palliativ, theils kurativ getrunken; manchen aber wollen sie nicht bekommen, wenn sie auch gesund sind, sie müssen sie oft wegsetzen; auch muß deren Gebrauch die Witterung günstig seyn; wohin sich der Winter und Herbst nicht schickt.

Der Wein ist ein vegetabilisches Product, welcher aus den gepreßten Trauben durch Gährung bereitet wird, und besteht aus Wasser, vegetabilischer Säure, welche in einem mehr, im andern weniger enthalten ist, je nachdem er Weinstein bei sich führt, aus Alkohol und Schleim. Weine, die sehr viel Spiritum und wenig Säure haben z. B. der Tokaier und alle Secte, sind gut für sehr Entkräftete; von denen aber, die viel Alkohol haben, aber keine Secte sind z. E. Champagner, Burgunder, muß man ja nicht zu viel trinken; diejenigen, so viele Säure haben z. B. Rhein- und Mosler Wein, sind gute Tischweine; die rothen herben Weine aber, worunter der Pontac der vorzüglichste ist, sind mehr wie Medicamente, als Tischweine anzusehen.

Das Wasser, welches im Wein ist, löschet den Durst, je mehr Wasser also der Wein enthält, je mehr schickt er sich auch zum Getränke, er ist auch leichter. Der Mosler- und Rheinwein hat sehr viel Wasser und wenig Alkohol, man kann sie also, um den Durst zu löschen trinken; der wenige Spiritus verursacht aber auch wieder Durst im Körper, indem er einen Mangel an wäßrigten Theilen zuwege bringt. Wegen der vegetabilischen Säure, die in einem stärker, in dem andern schwächer ist, ist der Wein ein vortrefliches antiseptisches Mittel und nach der Mehrheit der Säure hat er eine stärkere

anti-

antiseptische Kraft. Die Wirkung eines jeden Weins ist nach der Quantität, in welcher wir ihn genießen, sehr verschieden, trinkt man ihn mäßig, so vermehrt er die Bewegung der Säfte, die Circulation wird schneller, das Blut nimmt einen größern Raum in den Gefäßen ein, als vorher, der ganze Körper ist verändert, die Se- und Excretionen werden befördert, kurz alle Verrichtungen der Werkzeuge des menschlichen Körpers werden vermehrt, sie thun ihre Verrichtungen mit einer vermehrten Munterkeit und Leichtigkeit, welches sich durch die blitzenden, klaren und funkelnden Augen verräth; daß er die Kräfte des Körpers vermehrt und den ganzen Körper stärkt, geschiehet nur, so lange er im Magen ist, ehe er noch in die Masse des Bluts eingedrungen ist, durch die Fortpflanzung des Reizes der Magennerven auf das Gehirn; hieraus läßt sich nun erklären, daß bei nüchternem Magen der Wein eher berauschet, als wenn man etwas gegessen hat; einen Beweiß, daß der Wein auf den Magen wirkt, giebt diese Erfahrung ab: daß, wenn man einem Trunkenen gleich ein Brechmittel giebt, er bald wieder nüchtern wird; wenn sein geistiges aber dem Blute beigemischt ist, und Wallungen erfolgen, so wird dem Körper unwohl, er wird schwach, da er vorher gestärkt zu seyn glaubte, und alle Organe thun ihm wehe; er ist also nur als ein Sporn nicht als Stärkung zu betrachten; denn alle Weintrinker sterben gemeiniglich an der Entkräftung. Die Beschwerden des alten Rausches werden von vielen durch einen neuen gehoben, ihr Körper bleibt also lange angespornt und da mancher diese Erfahrung macht, so ist es nicht zu verwundern, daß das Trinken geistiger Getränke leicht zur Gewohnheit werden kann, je nachdem dies oder jenes mehr Eindruck auf die Zungennerven macht, und die häuslichen Umstände ein vieles beitragen.

Zuweilen ist doch ein kleiner Freudenbecher nicht gänzlich zu verachten, wenn man lange still gesessen hat und die Säfte stocken, um diese durch einen Sturm fortzutreiben. Eben so geht es auch mit der Seele, für welche es auch bisweilen gut ist, in Sturm zu gerathen. Immer stillstehendes Wasser wird endlich faul.

Wenn man sich einen Rausch getrunken hat, so zeigen sich alsdann alle Anfänge eines Schlagflusses und zwar Lähmungen, man wanket hin und her, die Zunge ist gelähmet, man stottert, es geht alles im Kraise herum, man siehet doppelt, auch die Seele ist gleichsam gelähmt, man ist blind und es hinterbleibt eine große Schwäche. Diese Lähmungen entstehen von nichts anderm, als von den mit Blut strotzenden das Gehirn drückenden Adern. Wenn aber der Rausch noch stärker ist, so ist er gar nicht vom Schlagflusse zu unterscheiden, alle Zufälle desselben sind da, eine allgemeine Lähmung des ganzen Körpers ist vorhanden, es ist kein Glied, welches nicht gelähmet wäre, nur das Herz schlägt noch und das Athemholen bleibt übrig; sonst ist man aller Empfindung beraubt, die vollen Blutgefäße drücken aufs Gehirn, und es darf nur ein kleines zerreissen, so kann augenblicklich der Tod erfolgen; zerspringt ein Gefäß in der Lunge, so entsteht ein Blutspeien.

So wie es unter vielen Umständen auf die Disposition des Körpers ankommt, so ist es auch bei dem Trinken merkbar. Das Maaß, welches gestern berauschte, berauscht heute nicht, das geistige Getränke ist aber nicht schuld, sondern bloß die Lage, in der sich der Körper befindet. Man wird am leichtesten an einem kalten Orte, weil die Transpiration verhindert wird und sich das Geblüt von den äußern nach den innern Theilen hinbegiebt, betrunken; sehr leichte geht es auch zu, wenn der Magen

leer ist, daher es gut ist, immer zwischen dem Trinken zu essen, besonders fettige Sachen; ein gleiches erfährt derjenige, dessen Reizbarkeit und Empfindlichkeit sehr erhöhet ist, daher gehört eine phlegmatische Ruhe dazu und Personen, welche viel dabei sprechen, empfinden die Wirkung desto eher. Ein alter Weintrinker trinkt immer zuerst schlechten Wein und rückt nach und nach zum bessern oder spirituösern fort.

Da an einem kalten Orte die Transpiration verhindert und das Blut nach den innern Theilen gehäufet wird, so muß man einen Berauschten gleich in ein warmes Zimmer tragen, und ins Bette mit dem Kopf hoch und mit den Füßen niedrig legen, damit das Blut vom Kopf wegkomme, von den innern Theilen weggeleitet und an der Oberfläche circulirend gemacht werde; dieses zu erleichtern werden alle Kleider abgelößt, dem Kranken viel Thee beigebracht, und auch der Topf öfters vorgehalten, damit er sein Wasser laufen lasse, weil sonst sehr leicht die ausgedehnte Blase springen könnte; auch ist es gut bei ihm ein gelindes Brechen zu erregen. Nach dem Schlafe oder nach zurückgelegtem Rausche ist der ganze Körper matt, er zittert und der Magen ist äußerst verdorben, eine Folge von übermäßigem Bier- und Brandtweintrinken: denn die Gefäße werden ausgedehnt und nach überstandenem Rausche sind die Gefäße wieder schlaff, woher die Schwäche rührt; um diese Schwäche zu heben, ist kein besser Mittel, als Geduld, man wollte denn wieder einen kleinen Rausch drauf setzen. Auch haben die Leute viel Säure im Magen, von welcher das Kopfweh entsteht, welche aber durch Säure dämpfende Mittel z. B. Magnesia, gehoben werden kann; hierauf können stärkende und schmerzstillende Mittel gegeben werden: das beste Mittel ist eine Tasse voll heiß gemachter Pontac oder eine gute Portion von Hofmanns schmerzstillendem Liquor.

Derjenige, welcher viel Wein trinkt, auch ohne sich zu betrinken, schwächt seinen Körper außerordentlich, hindert die Verdauung, erreget Durchfall, seine Fasern werden spröde, die Backen und die Oberhaut des Körpers werden als ein Zeichen von schlechter Verdauung gelb; er schwächt sich sowohl Seelen- als Leibeskräfte, macht sich und seine Familie unglücklich, und die letzte Folge der Entkräftung ist Wassersucht oder schleuniger Tod. Junge vollblütige Personen, ingleichen solche, die einen schwachen Magen haben, so wie auch diejenigen, die schwache Lungen haben, müssen niemalen für beständig Wein trinken; man siehet also, wie schädlich es ist, den Kindern frühzeitig Wein zu geben; trinke man doch nie Wein, als zur Medicin, und alte Leute, ingleichen phlegmatische, auch die, welche mit Blähungen behaftet sind oder zu fette Sachen genossen haben, können und müssen als Medicin Wein trinken; was haben also diejenigen nicht für falsche Grundsätze, welche jedem den Wein für zuträglich halten, ja ihn so gar wohl als den philosophischen Stein oder eine Universal-Medicin betrachten.

Der Wein, weil er eine starke Ausdünstung befördert, trocknet den Körper aus, und macht ihn mager, er kann also sehr feuchten, schwammigten, aber nicht vollblütigen Körpern gegeben werden; die Galle wird auch von ihm verdorben und die Zunge beständig zum Appetit gestimmt; daher, wenn einer einmal sich das Trinken angewöhnt hat, er sich dessen nur nach und nach entwöhnen kann. Es ist eben so wenig zuträglich, täglich Wein zu trinken, als es zuträglich ist, täglich ein Medicament zu nehmen, und es giebt fast kein besseres Mittel, sich Unverdaulichkeiten zu verursachen, als beständig Wein zu trinken. Zu dem kommt nun noch, daß die Weine sehr oft mit Bleikalch und andern Sachen, wornach die sauern

Weine

Weine den herben Geschmack verlieren und wohlschmeckend werden, versetzt werden. Mittel, dieses zu untersuchen, lehret die Chemie, z. B. Operment mit dreiviertel Theilen ungelöschtem Kalche in sechs Theilen Wasser eine halbe Stunde lang gekocht giebt die sogenannte Weinprobe.

Der Brandtwein gehört eigentlich nicht in die Diätetik, denn es ist kein Getränke, welches den Durst löschet. Wenn man bei einer sehr heissen Witterung stark schwitzet, so unterbricht dieser den Schweiß, weil er die Hautgefäße stärkt und die Schweißlöcher schließt. Da dieser eine zusammenziehende Kraft hat, so setzt mancher starker Biertrinker, wenn er von demselben belästiget wird und es nicht wieder durch die gehörigen Wege weg will, mit Erfolg ein Glas Brandtwein darauf. Nach starken Erhitzungen ist er diätetischer, als ein Trunk Bier oder Wasser, eine Tasse warmes Getränke aber würde noch diätetischer seyn. Nach genossenem Fett schickt er sich gar nicht, vor einer dergleichen Mahlzeit könnte er als ein Stärkungsmittel dienen; nach blähenden Speisen aber würde er nützlich seyn. So ein großer Mißbrauch von ihm gemacht wird, so ein gutes der Fäulniß widerstehendes Mittel ist er, deswegen können und müssen ihn viele Leute z. B. die Soldaten im Felde, wegen der großen Unreinigkeit, wegen der unterdrückten Ausdünstung und wegen der schlechten Kost trinken. Auch gemeine Leute leben öfters in der größten Unreinigkeit, man könnte ihnen deswegen den Brandtwein mit Maße erlauben.

Außer seiner stärkenden und der Fäulniß widerstehenden Kraft, macht er Muth, schenkt unsern Fasern Elasticität, Stärke und Dichtigkeit und dient daher Personen mit schlaffen Fasern, schadet aber denen, welche

schon steife Fasern haben, sie werden vor der Zeit alt und junge Subjecte nicht groß. Daß er alle Säfte coagulirt und verdicket, siehet man bei Brandtweintrinkern an dem dicken Blut und mancherlei Verstopfungen der Eingeweide und ihren unausbleiblichen Folgen, als der Gelb- und Wassersucht, Lungensucht, Melancholie u. s. w.; und aus eben diesem Gesichtspuncte betrachtet, ist ein beständiger Gebrauch der Verdauung im höchsten Grade hinderlich. Die Liqueurs sind oft nicht so stark, als Brandtwein, denn sie sind durch andere Sachen mehrentheils gemildert.

Das Bier, nach seinen Bestandtheilen betrachtet, bestehet aus Wasser, Getraide und Hopfen; nach der Quantität aber dieser Stücke und nach der Qualität des Getraides, hat es mehr oder weniger gute oder schlimme Eigenschaften und besondere Namen.

Je mehr Wasser im Bier ist, desto mehr ist es ein Getränke, oder desto mehr löschet es den Durst; je mehr Getraidetheile aber in demselben sind, je weniger löschet es den Durst, es erreget ihn vielmehr, wie alle Speisen, aber desto mehr nährt es und ist als Arznei bei ausgezehrten Personen mit Vortheil zu gebrauchen; der Hopfen theilt das Bier gewissermaßen in zwo Gattungen, nämlich in bitteres und süsses Bier, ein, nachdem mehr oder weniger Hopfen hiezu genommen wird: ersteres hat große Vorzüge vor dem andern, jenes ist fast Medicament, dieses aber verursacht Durchfall und Blähung, Der Hopfen conservirt das Bier, stärkt den Magen, und löset eben so gut den Schleim auf, wie alle bittere Arznei. Ein Bier mit vielem Hopfen und Wasser, aber wenig Getraide-Zuthat ist nährend, stärkend, und zugleich durstlöschend, also ein guter Trank.

Betrachtet man es nach seiner Gährung, so kann man es in Biere, welche gar nicht gegohren, in solche, welche halb gegohren, in die, welche gut gegohren und in das, welches übergegohren hat und schaal oder sauer ist, eintheilen und jede Eintheilung unterscheidet sich in ihrer Wirkung.

Jedes Bier ist vermöge seiner Bestandtheile der Gährung ausgesetzt, nun wissen wir, daß sich bei Gährungen fixe Luft entwickelt, die, wenn ihr der Ausgang benommen wird, in ausdehnbarfähigen Behältern aufgefangen werden kann und eine ausdehnende Kraft besitzet; hieraus leuchtet also schon die Kraft eines ungegohrnen Biers im Magen hervor. Sobald es noch nicht gegohren hat und es getrunken wird, sogleich fängt es in unserm Magen zu gähren an; die entwickelte fixe Luft treibt den Magen und die Därme auf, und belästiget den Körper mit Blähungen und Durchfall; trinkt man es nicht in großer Menge, so macht es keinen sonderlichen Durchfall und so etwas schadet besonders im Sommer und heissen Climaten nicht. Es ist nichts so schädlich, welches nicht auch nutzen sollte, dieses hat auch dies Bier bewiesen. Zur See wird es mit sehr großem Nutzen vor den Scorbut gebraucht und man läßt Leute, die ein schlechtes Zahnfleisch haben, das bei der geringsten Berührung schmerzet und blutet, Morgens und Abends zwei Tassen ungegohrnes Bier trinken und es etwas lange im Munde halten.

Viele verachten ein Bier, welches nicht brauset, und halten dies fürtreflich, wenn es stark schäumet, trinken es auch bald, um den Braus mit zu bekommen, bedenken aber nicht, daß dies eben schädlich ist; der Braus ist nicht ein Zeichen der Güte des Biers, sondern der halben Gährung; trinkt man nun dieses, so fängt es im

Magen grade da fortzugähren an, wo es aufgehört hat, wie man das Gefäß verschloß, und es wird ein gewisser äußerst flüchtiger Geist oder luftiges Gaas, welches auch das Helmontische Gaas genennet wird, entwickelt. Man bekommt also bei dieser Art Bier eine große Menge Luft in den Magen und die Gedärme, die sehr scharf, reizend und zusammenziehend ist, von welcher der Darmkanal aufgetrieben und zu gleicher Zeit zugeschlossen wird, woher dann die heftigsten Krämpfe und Kolicken entstehen, seine Wirkung ist also ganz anders, als die des ungegohrnen Biers, denn die Luft des leztern, da es noch im Anfange der Gährung ist, hat noch nicht die zusammenziehende Kraft, wie das halb gegohrne Bier, es kommt zwar Gaas in Magen, allein dasselbe dehnt nur aus, und treibt die Unreinigkeiten vor sich her. Das Helmontische Gaas ist außerordentlich hitzig und im Stande eine heftige Strangurie zu erwecken, zugleich auch wie alle Geister erweckend oder ermunternd, man kann aber auch von diesem Gaas, wie vom Schwefeldampfe ersticken, deswegen es äußerst gefährlich ist, in Keller zu gehen, wo halb gegohrnes Bier liegt und nicht gehörige Oefnungen sind. Dies findet auch bei Weingährungen statt, und aus eben diesem Grunde taugt auch der Champagner Wein nichts.

Zu der richtigen Beurtheilung einer vollkommenen Gährung des Biers gehöret eine gute Kenntniß: pfropft man die Gläser zu spät, so wird das Bier schaal oder geht in die Eßig-Fermentation über, es bekommt einen unangenehmen Geschmack und ist ungesund, weil es Blähungen, Kolicken und allerlei Krämpfe verursacht; pfropft man es aber zu gehöriger Zeit, so wird das Gaas, welches es behalten soll, nicht verloren und es bleibt bei gutem Geschmacke, welches dann ein fürtreflich nährender Trank ist, ein starkes Nutriment abgiebt, den Durst

stillet

stillet und dem Magen die Verdauung nicht, wie der Wein, verdirbt. Diejenigen, welche guten Appetit haben und nahrhafte Speisen genießen, bedürfen das Bier nicht, trinken sie es aber dennoch, so setzen sie sich der Vollblütigkeit und allen denen daher kommenden Beschwerden aus; diejenigen aber, welche mehr Gewächsspeisen essen und einen schwachen Magen haben, können stark bitter Bier trinken.

Wenn das Bier zu lange gegohren hat, wird es schaal und sauer, die Eßiggährung belästiget den Magen und es hat nichts Nahrhaftes mehr, denn dieses ist völlig verlohren. Man sagt: das Bier hat sich gebrochen. Was man nun eigentlich für Bier von den angeführten vier Gattungen trinken soll, ist keine Frage mehr: das Loos fällt auf die dritte Art.

Man hat die Erfahrung gemacht, daß der Magen nicht jede Gattung von ungewohntem Bier, wenn es auch gleich besser wäre, gleich gut verträgt, daher sollte man, wenn es der Magen binnen vier Wochen nicht gewohnt werden wollte, von demselben abstehen und auf Reisen in den Wirthshäusern gar kein Bier trinken, weil sie allezeit natürlicher Weise sehr von einander verschieden und also dem Magen schädlich sind, man trinke da lieber Wasser und Wein, auch Citronen mit Zucker in Wasser, oder auch nur Wasser. Viele können das Bier gar nicht vertragen, mehrentheils solche, die aus Weinländern gebürtig sind; das ist angeborne Gewohnheit; Personen aber, welche stark Bier trinken, werden fett, das Wasser scheint ihnen nicht zu bekommen und überlassen es gerne dem Müller zu seinem Getriebe.

Es kann demjenigen lange so übel nicht genommen werden, der Wein oder Brandtwein mäßig trinkt, als

 dem,

dem, der den Thee in Uebermaße trinkt; denn ersterer kützelt doch den Gaumen und vergnüget, letzterm fehlt dieses, er erschlafft, schwächt, schmeckt nicht gut, bringt gar keine angenehme Empfindung zuwege und ist in aller Absicht schädlich, er müßte denn in ganz kleinen Portionen getrunken werden, und auch dann schwächt er: denn seine Bestandtheile sind nur: das Kraut und das warme Wasser; die Partikelchen des Krauts aber sind in letztern so vertheilt, daß wohl nur zwei Gran auf ein Pfund Wasser zu rechnen sind; also kommt bei dem Theetrinken nicht so wohl das Kraut selbst, als vielmehr das warme Wasser in Betrachtung, welches außerordentlich die Verdauungswege schwächt und von dem die übeln Wirkungen des Theetrinkens kommen. Eben das, was vom Theetrinken gilt, gilt auch vom warmen Wasser, es erschlafft eben auch und ist krampfstillend, daher ist bei krampfhaften Zufällen des Magens und der Gedärme und bei Blähungen eine Tasse Thee sehr gut; er hilft auch als ein verdünnendes Mittel, der beste ist Chamillen und nicht ostindischer Thee; so sehr krampfstillend aber eine Tasse Thee ist, so sehr vermehrt auch derselbe dieselben: man kann dies an dem Brechen sehen, welches oft dadurch erweckt wird. Das Kraut hat eine beträchtliche betäubende und gelind zusammenziehende Kraft. In einem Theeladen, wo sehr viel Thee ist, bekommt man Schwindel, Ohnmachten, ja man merkt fast alle Wirkungen des Mohnsaftes; jedoch von dieser Seite ist der Thee eben nicht zu loben, noch zu verachten, weil die betäubenden und zusammenziehenden Theilgen in dem Wasser sehr vertheilt sind. Nicht allein die ersten Wege erschlafft der Thee außerordentlich, sondern auch den ganzen Körper und besonders die Harnwege; alle Krankheiten also, die von Erschlaffung entstehen, erreget also auch der Thee. Ueberhaupt sollten die Frauenzimmer keinen Thee trinken, denn sie haben überdem

schlaffe

schlaffe Fasern und dünnes Blut, alles dieses wird aber durch den Thee vermehrt: z. B. in Holland trinken die Frauenzimmer viel Thee, deswegen herrscht daselbst auch im hohen Grade: Mutterkrämpfung, weißer Fluß und Sanct Veits Tanz. Gaubius sagt auch: die vielen Brüche, so man daselbst fände, wären meistentheils eine Folge von dem Thee. Ein starker Bauer könnte ihn noch eher aushalten. Man giebt dadurch der Lunge, besonders bei dem heißen Hineinschlucken, ein ordentliches Dampfsbad und schwächt sie dahero; diejenigen also, welche alle Augenblicke Catarrhe haben, müssen keinen Thee trinken, sonst haben sie am Ende die Schwindsucht. Wer viel trinkt muß viel pissen, das gilt von allen Getränken, auch vom Thee, und von diesem noch mehr, da er schon an sich erschlaffend ist, hieraus können nun aber eine Menge von Krankheiten, der schwachen Nieren wegen, entstehen.

Einer, der gespannte Fasern und einen trocknen Körper hat, kann mäßig Thee trinken, weil er dieselben nachgebend macht, denen aber, welche schlaffe Theile ohnehin haben, bleibt er ganz untersagt. Ihn zu verbessern, trinke man ihn mit Wein, wozu man zu jeder Tasse einen Eßlöffel voll guten Rheinwein nehmen kann, oder als Punsch, welches sehr gut bekommt, eines verbessert, was das andere schadet; allein oft muß man es nicht wiederholen, denn der Körper leidet durch diesen Cirkul dennoch.

Bontekoe war unstreitig der größte Lobredner des Thees, vielleicht war er in Sold genommen, die Actien der ostindischen Kompagnie zu befördern, er wollte, daß man des Tags bis hundert und zweihundert Schaalen Thee trinken sollte, wenn man sich vor allen möglichen Krankheiten zu verwahren wünsche, und läugnete gänzlich,

lich, daß der Magen dadurch geschwächt würde; seine Meinung ward allgemein angenommen, denn jedermann wollte sein Blut verdünnen; Boerhave aber zeigte diesen Irrthum mit zwingender Stärke, daß in der Flüßigkeit des Bluts das wahre und eigentliche Wesen der Auszehrung liege, daß zwar diese Leute mehr Beweglichkeit in dem Körper und mehr Fertigkeit im Verstande haben, aber daß sie auch ganz eigentlich schmelzen, niemals wieder gesund werden, und ganz erschöpft sterben, wenn der Arzt nicht glücklich gnug ist, ihr Blut zu verdicken. Die Verdünnung des Bluts ist durch das bloße Theetrinken aber nicht möglich, weil man sieht, daß man durch dieses Getränk zuletzt wohl in eine geistlose Melancholie verfällt, aber nicht zu der Heiterkeit des Verstandes gelanget, die man in einigen Gattungen der Auszehrung sieht; doch bewieß Boerhave vortreflich, was er beweisen sollte.

Der Chineser Recepte bestehen entweder ganz allein aus Thee, oder haben doch denselben zur Hauptsache; dies macht es aber, weil sie enthusiastisch für ihr Erdreich eingenommen sind. Verehrer des Thees sagen: er treibe den Harn, befördere den Schweiß, heile die Verstopfungen, die Kopfschmerzen, die Schlafsucht, das Herzklopfen, mache den Körper wirksam und ermuntere den Geist, stärke den Magen und die Gedärme, sey gut wider Eckel, Unverdaulichkeit, Bauchfluß und diene hypochondrischen und hysterischen Personen; den Kaffee hingegen verachten sie mit großem Respect für ihren Theekessel. Es ist nicht zu läugnen, daß der Thee, wie der Herr von Haller sagt, für eine Zeitlang eine Munterkeit in den Gedanken und ein gesetztes poetisches Feuer erregt; der mäßige Gebrauch desselben ist demnach allen Menschen, die gesund sind, anzurathen; den Schweiß befördert er vorzüglich, dienet demnach Reisenden bei

kühler Witterung, wo leicht die Transpiration zurück treten und Seitenstechen erzeugen könnte; den Schlaf hemmt er auch und sehr leicht kann mit ihm ein überfüllter und verdorbener Magen ausgewaschen werden. Die hypochondrischen und hysterischen Personen bedienen sich desselben, so wie des Pelzfleckes auf der Brust mit Unrecht, durch ihre suchende Verdünnerung des Bluts, es erfolgt eine unheilbare Schlappigkeit, die Dauung wird verdorben, und die Winde, welche solchen Personen viel zu schaffen machen, nehmen überhand. Der kalte Magen, den sie sich zu erwärmen suchen, ist nur Hirngespinnst und weiter nichts, als Schlappigkeit. Man sieht, sagt Zimmermann, daß der nicht ungemein sparsame Gebrauch des Thees allen Menschen schädlich ist, deren feste Theile einen Hang zur Erschlappung haben. Die Zufälle dieser Erschlappung können sich freilich nicht unmittelbar nach dem Theetrinken bei Personen äußern, deren Kräfte noch größer sind, als die Gewalt dieses langsamen Giftes. Nicht jede Wirkung folgt plötzlich auf ihre Ursache, sonst wären die Menschen unstreitig klüger, als sie jetzt sind. Der Thee findet also unstreitig eine beträchtliche Stelle in der Reihe der entfernten Ursachen der Krankheiten.

Der Kaffee ist erst in diesem Jahrhunderte bei uns Mode geworden, und er ist bei den Türken ein eben so übliches Getränk, als der Thee bei den Chinesern. Sie wissen denselben so zu bereiten, daß er unendlich besser wird, als der gleiche Kaffee bei uns, die Kunst besteht allein in der Art den Kaffee zu brennen, welche so beschaffen ist, daß nichts dabei wegflattert; übrigens machen sie ihren Kaffee sehr stark, trinken ihn häufig, ohne Milch und ohne Zucker; sie leiden aber eben so von dem Mißbrauch desselben, wie wir, er macht sie schwach, stu-

pide

pide und so gar lahm, besonders wenn sie den Mohnsaft mit demselben vermischen.

Der verfertigte Kaffee besteht aus warmen Wasser und aus gemahlnen Bohnen. Die Wirkung des warmen Wassers ist schon vom Thee bekannt, das stärkende Bittere kommt aber hierbei zu statten und macht das gut, was ersteres verschlimmert. Ehe man die Kaffeebohnen braucht, röstet man sie und dadurch bekommen sie sowohl ihren Geruch, als ihren Geschmack, ja es hängt von dem Grade der Röstung fast alle ihre Annehmlichkeit ab. Es wird dadurch ihr Oel verdünnet und so zubereitet, daß es ins Wasser übergehen, unsern Magen reizen und in unsere Säfte dringen kann. Durch das Brennen der Bohnen wird ein Oel heraus getrieben, welches brenzlicht oder empyreumatisch wird, wie des Dippels thierisches Oel ist, und wirksam ist; werden die Bohnen zu stark gebrennt, so geht dies Oel verlohren, werden sie aber nicht gnug gebrennt, so wird es nicht gehörig entwickelt, verdünnet, und an die Oberfläche getrieben und es wird auch nicht empyreumatisch.

Man hält den Kaffee für magenstärkend und eröfnend. Er soll die Dauung befördern, die Winde, die anhaltenden Kopfschmerzen und besonders die Migraine, den Schwindel, die Schlafsucht, und das Zurückbleiben der monatlichen Reinigung heilen, er soll das Gemüth ermuntern, das Gedächtniß stärken, den Geblütsumlauf und den Schweiß befördern, die allzudicken Säfte auflösen, immer den Harn treiben, und bisweilen auf eine leichte Art laxiren. Vieles hiervon ist wahr. Da dieses Getränke zugleich bitter ist, und unsere Zunge merklich reizt, so gehört es mit allem Rechte unter diejenigen Arzneimittel, die zugleich die Verdauung befördern und wider die Verstopfungen dienen. Und auch bei den

Morgenländern lobt man das Kaffeetrinken insonderheit zu diesem Endzwecke; man findet auch durch Vieler Wahrnehmungen, daß das Kaffeetrinken Kopfwehe, davon die Ursache im Unterleibe saß, geheilet habe. Es erhellet zugleich, wie klug man handelt, wenn man ihn nach Tische trinkt; und eben diese seine Wirkung, die Fehler der Verdauung zu verbessern, macht uns begreiflich, wie du Four Fieber und Durchbrüche, de Muralto aber den Schwindel damit geheilet haben. Allein es wirkt dieser Trank auch von seinem empyreumatischen Oele her, indem er die festen Theile reizt, und die Säfte verdünnet; und dieses leztere kann man alle Tage sehen, indem man Kaffee in Blut schüttet, welches man durchs Aderlassen bekommen, woraus dann abermals erhellet, daß der Kaffe wider die Verstopfungen vortrefliche Dienste thue, und daher kommt es, daß Alpinus und du Four die monatlichen Reinigungen damit eröfnen, und lezterer das Podagra, und von zähem Schleim herkommende Engbrüstigkeiten damit heilen sehen. Da dieses Getränke einen durchdringenden Geruch hat, so wirkt es deutlich auf die Nerven, und man hat wahrgenommen, daß es den Schlaf zuweilen verhindere und Zittern mache; zuweilen aber auch Schlaf mache, wo Opium nichts vermag, wie bei jener sechs und sechzig jährigen Dame von Adel, deren Herr Zimmermann erwähnt.

Soll der Kaffee nicht erschlappen, so müssen seine stärkenden Partikelgen die wäßrigten an Kraft übertreffen, er muß also stark getrunken werden; man macht den Kaffee am besten, wenn man zu zwei Lothen gebrannten und in Pulver zermalmten Kaffee zwölf Loth Wasser thut, und nur einmal aufwallen läßt; ist er stark so schwächt er nicht, sondern reizt den Magen gelinde und die Eingeweide, und befördert auch die thierischen Verrichtungen dieser Theile. Viele haben des Morgens

gleich, so bald, als sie Kaffee getrunken haben, ihren Stuhlgang, außerdem nicht, dieser rührt von der vermehrten wurmförmigen Bewegung her. Ingleichen, wenn man gleich nach dem Essen Kaffee trinkt, so geht die Verdauung gut von statten; er erhebt die Kräfte und vermehrt die Cirkulation, um deswillen mehrentheils ein unruhiger Schlaf auf dessen späten Genuß erfolgt, und Personen, welche viel zu wachen genöthiget sind müssen auch viel dergleichen Getränke Abends und die Nacht trinken; überdies hat er eine ganz vortrefliche krampfstillende Kraft, daher trinken auch die hypochondrischen und hysterischen Personen so gerne Kaffee, ja **Pringle** sagt von ihm: daß er bei dem allerheftigsten krampfigten kurzem Athem die allerbeste und geschwindeste Wirkung thue. **Zwinger** hat mit dem Dunste des Kaffees Geschwüre an den Augenliedern heilen sehen, und **Malebranche**, indem er ihn unter der Gestalt eines Klystirs gegeben, den Schlag geheilet. Es kann demnach dieses Getränke nicht allein als Arznei, sondern auch mäßig täglich früh und nach dem Essen stark zu zwei Tassen getrunken werden.

Was aber Idiosyncrasien und der Mißbrauch für üble Effekte hervor bringen, beweißt gewiß nichts gegen die Wirkungen dieses so vortreflichen Getränks. Sein Mißbrauch schadet Gesunden ungemein, und in vielerlei Krankheiten ist er sehr verderblich; er entkräftet, macht hypochondrische Wallungen, Zittern in den Gliedern, Schwindel, und eine gewisse unerträgliche Furchtsamkeit. Der anhaltende Mißbrauch des Kaffees führt Leute, die ein lebhaftes und gefühlvolles Temperament haben, zu allen Gattungen der Nervenkrankheiten, und besonders das Frauenzimmer. Er macht oft einen heßlichen Ausschlag im Angesicht, er bringt das Blut in eine anhaltende Wallung und scheint eine Hauptursache zu seyn, daß viele

Weiber ihre monatliche Reinigung so lange über das gewohnte Alter noch haben, und vermittelst dessen oft in höchst gefährliche Krankheiten verfallen. Er treibt das Blut durch die Nase, die Lungen, die Mutter und die Goldadern, er stürzt in langsame Husten, endlich in eine gänzliche Abzehrung und den Tod. Hofmanns Hypothese, daß der Gebrauch des Kaffees das Friesel erzeugt habe, wird dadurch am kräftigsten widerlegt, daß Herr Allion bewiesen, daß man diesen Ausschlag vor dem Kaffee gekannt habe, und daß man ihn bei vielen Völkern erst in diesem Jahrhunderte zu bemerken angefangen.

Daß der Kaffe mit Milch und Zucker den weissen Fluß befördere, ist wohl nur von seiner Farbe geschlossen, es ist wohl unglaublich, daß so wenige Sahne in Verbindung desselben eine so große Erschlappung in den Zeugungstheilen und deren Drüsen erzeugen sollte; richtiger aber ist Herrn Raulins Bemerkung, daß der Kaffee zuweilen einen schädlichen Durchfall erzeugt. Und es ist gewiß, daß er mit und ohne Sahne den langsamen hysterischen Durchfall sehr befördert. Die Milch wickelt das empyreumatische Oel, so im Kaffee enthalten ist, ein und schwächt es, soll er also stärken, so muß die Milch weggelassen werden; diejenigen aber, welche ihn halb mit Sahne oder Milch trinken empfinden die hypochondrischen Wallungen nicht so sehr, als die, welche ihn schwarz trinken, und können auch ein großes Maaß zu sich nehmen.

Denen, die zu viel trinken; galligte Unreinigkeiten im Magen haben, die sehr leicht durch ein kleines Brech- und Laxiermittel heraus geholet werden könnten; zu vollblütig sind; eine schlechte Lunge und einen schwachen Magen haben, bekommt er nicht, das Blut wird zu sehr ausgedehnt, Hitze, Beängstigung und Zittern; da

er

er hingegen bei Gesunden in Maße genossen das Nervensystem stärkt, und sie heiter und munter macht. Daß er die Mannskraft schwäche, ist unwahrscheinlich, denn das empyreumatische Oel reizt ja die Nerven; er müßte es denn thun, wenn man ihn zu schwach und zu übermäßig tränke, und dennoch glaube ich es nicht.

Man hat statt des Kaffees, Roggen, Eicheln, Cichorienwurzel und dergleichen anempfohlen und sie für besser ausgegeben; in Ansehung des Geldbeutels mögen sie viel besser, sonst nicht, seyn; denn ihre Wirkung und ähnlicher Geschmack besteht, wie bei dem Kaffee in Oel, welches auch durch das Brennen empyreumatisch wird. Der Roggen besitzt wenig Oel, die Cichorie etwas mehr, die Eichel aber viel; leztere zwei sollen dem Rufe nach von vorzüglicher Wirkung seyn; ist dieses, so verdienen sie mit allem Recht die Stelle des Kaffees; so viel ist gewiß daß sie kein Zittern machen; der Kaffee aber immer den Gaumen angenehmer kützelt, und daß der mäßige Gebrauch des Kaffees nicht so schädlich ist, als der mäßige Gebrauch des Thees.

Nichts nahrhafteres läßt sich denken, als Chocolade, wenn sie mit Milch und Eyern zubereitet ist. Man verderbt schon in Mexico den Cacao bei der Zubereitung der Chocolade mit verschiedenen Gewürzen, um sie angenehmer zu machen. Eben dieses geschiehet in Europa nebst dem Zucker, mit Zimmt, Gewürznelken, Ambra, Bisam und Vanille; leztere ist schon durch ihren Geruch hypochondrischen und hysterischen Personen mehrentheils unerträglich, sie treibt ihnen einen wahren Angstschweiß aus, wenn sie von der mit Vanille verdorbenen Chocolade trinken, sie macht ihnen heftige Kopfschmerzen, Zittern, Schwindel, und alle hysterische Zufälle. Ueble Folgen haben die übrigen Gewürze. Ohne

alle

alle Gewürze und bloß mit Zucker, Eyer, Milch oder Wasser ist die Chocolade am allergesündesten und bekommt vollblütigen wohl; die gewürzte aber nicht.

Die Chocolade nährt außerordentlich Personen, die Stärkung bedürfen und entkräftet sind. Die Milch und Eyer, welche zu derselben kommen, vermehren ihr nahrhaftes noch. Mit Gewürzen zubereitet, reizet sie den Darmkanal und verursacht Wallungen; die letzterer entübriget seyn, aber noch ein nahrhaftes Getränk genießen wollen, müssen bloß Cacao-Bohnen mit Milch oder Wasser trinken; ob zwar die Milch schon in etwas die Wirkung der Gewürze dämpft. Viele sagen: sie stärke den Magen, andere bedienen sich derselben, wenn sie von einem unmäßigen Beischlaf ermattet sind. Andere zweifeln nicht, die Chocolade sey ein großes Hülfsmittel wider die gänzliche Ohnmacht der Zeugungskräfte, da doch die Chocolade und alles, was hitzig ist, zwar reizt, aber eben darum Pollutionen macht und noch mehr entkräftet; vielmehr muß diese Zeugungsschwäche durch den Gebrauch beinahe entgegengesetzter Arzneien gehoben werden. Demohnerachtet bedienen sich die meisten jungen Ehemänner in der Absicht die Feder der Mannheit zu spannen, der Chocolade, oft noch mit einem starken harntreibenden Mittel versetzt, um die Zeugungstheile recht zu reizen; der Reiz bleibt nicht außen, die Schwäche aber folgt nach. Nach starken Blutverlusten, in der Dörrsucht der Kinder und in der Auszehrung kann die bloße Cacao mit Milch oder Wasser mit Nutzen gegeben werden.

Der Mißbrauch der Chocolade ist unstreitig sehr schädlich. Ueberhaupt ist ihr Gebrauch schon schwachen, kränklichen, und besonders hypochondrischen und hysterischen Personen nicht selten zuwider, weil der Ca-

cao für sie zu fettig und zu unverdaulich ist, und eher eine falsche und erzwungene, als eine wahre und natürliche Eßlust giebt. Der Cacao ist an sich nicht hitzig, aber er wird es, je länger er bei der Zubereitung der Chocolade über dem Feuer gewesen. Indes macht der Mißbrauch dieses dicken, fetten, öligten Getränks jungen Leuten Fieber, es überhäuft Leute die viel sitzen mit einer überflüßigen Nahrung, und bringt ihnen die daher rührenden Bangigkeiten mit ihrem ganzen Gefolge. Die Chocolade ist fetten und schwachen Personen immer schädlich, und ihr Mißbrauch mit der Unmäßigkeit im Essen verbunden, wäre ein richtiger Weg zu Entzündungs-Krankheiten und besonders zu Schlagflüssen. Man sieht sehr oft bei Mädchen die Verhaltung der Zeiten und die Bleichsucht daher entstehen. Mundius hat damit einen Schwindsüchtigen heilen gesehen. Man nimmt auf eine Tasse Wasser oder Milch immer zwei Loth Chocolade. Zuweilen thut man sie auch in Morsellen und Lattwerge. Selten ißt man die Cacao-Nüsse roh, sondern man genießt sie erst dann, wenn man mit ihnen so, wie mit den Kaffeebohnen verfahren hat, wobei sich ebenfalls ein empyreumatisches Oel erzeugt, das erhitzen und stärken kann und seiner Dickigkeit wegen schwer zu verdauen ist.

III.

Die Bewegung und Ruhe.

Vielerlei Uebel entstehen aus einer allzustarken Leibesübung, aus dem gänzlichen Mangel dieser Uebung und aus gewissen eigenen Stellungen und Bewegungen.

A) Bewegung ist der Seele und dem Körper höchst nothwendig, sie macht stark, denn je mehr wir die Theile in Verrichtungen üben, je stärker werden sie darinnen, und eben so verhält es sich auch mit den Seelenkräften.

Der Mangel an Bewegung ist der Einrichtung des ganzen Körpers zuwider, man kann ja nicht einmal eine einzige Stunde ohne die geringste Bewegung seyn. Die Geschöpfe, welche ganz ihre eigene Herren sind z. B. Kinder, sitzen niemals stille, bis sie müde und schläfrig sind, und dies ist Natur; man trift auch immer die gesundesten Menschen unter denen an, welche viele Bewegung haben. Eine gute Bewegung hat viele Vortheile: sie erhält alle Theile in einer gewissen Fertigkeit, die ihnen zukommenden Geschäfte zu verrichten; sie verursacht einen freien Umlauf der Säfte, die Ab- und Aussonderungen gehen gehörig von statten, das Blut wird gehörig durchgearbeitet, und in den kleinen Gefäßen, ohne zu stocken, fortgeschickt, ja anfangende Stockungen werden durch sie zertheilt.

Eine allzuheftige Bewegung, sie mag entweder zu lang anhaltend oder zu gewaltsam seyn, schadet; sie bringt

kanntlich den Athem und das Blut in einen stärkern Trieb, woraus Risse der Gefäße, bei Frauen leicht Abortus, auch Entzündungen und blutige Congestionen nach gewissen Theilen entstehen; sie schärft die Salze und schmelzt das Fett, sie stürzt in hitzige Fieber, Blutflüsse, Erstickung und Tod. Vorzüglich schädlich ist sie denen, die heftiger Bewegungen nicht gewohnt sind, zu viel geistige Getränke vorher zu sich genommen haben, oder den Leib durch nöthige Speisen und Getränke nicht unterhalten können oder aus der Ruhe plötzlich in eine heftige Bewegung fallen; bei heisser Witterung hat sie mehr Nachtheil, als bei kühler, jedoch muß man sich nach allzuheftiger Bewegung für Verkältung in Acht nehmen; nach großen Gemüthsbewegungen ist sie auch sehr zu fliehen.

Eine Bewegung muß nie bis zum Schweiß fortgesetzt werden, und gleich nach der Mahlzeit muß man sich nicht stark bewegen, denn die Natur ist dann schon selbst zur Ruhe geneigt, und der Körper nach Tische mit der wichtigsten Bewegung, nämlich der Verdauung, beschäftiget; man muß ihn daher in Ruhe lassen und ihm nicht zweierlei Geschäfte auftragen, wenn er gut verdauen soll; wenn der Magen voll ist, so ist es nöthig, daß viele Säfte zu ihm hinfließen und verdauen helfen, dieses aber wird durch die Bewegung verhindert, denn die Säfte werden dadurch nach der Oberfläche und den en bewegenden Theilen gezogen; bewegt man sich stark, so werden auch die Bauchmuskeln und das Zwerchfell den Magen stärker drücken, die Dauung zu geschwind befördert werden, und die Speisen zu früh und zu geschwind aus dem Magen gehen; es ist also gut nach dem Essen ein wenig zu schlafen oder auszuruhen. Kurz vor der Mahlzeit muß man sich auch nicht heftig bewegen, man verursacht sich dadurch Mangel an Feuchtigkeit, die zur Verdauung doch nothwendig ist.

Eine gewohnte Bewegung muß man einer ungewohnten vorziehen, wenn man die Absicht hat, sich zu stärken, denn eine ungewohnte Bewegung schwächt mehr. Man muß die Bewegung langsam anfangen und eben so enden. Die Bewegung in freier Luft hat unendlich mehr Vortheil, als in zugeschlossenen Häusern, Stuben u. d. gl.; eingeschlossene Luft schadet so gar oft, weil sie durch die Ausdünstung der Menschen und Thiere mephitisch gemacht wird. Will man sich der Gesundheit wegen eine Bewegung machen, so muß man sich auch während derselben mit etwas angenehmen beschäftigen und nicht während der Bewegung selbst mit arbeiten. Ferner muß man die Seele mit leichten Gegenständen beschäftigen und sich nicht in schwere Dinge vertiefen; daher ist es gut, mit einem Freunde spazieren zu gehen.

Alle Bewegungen werden in active und passive eingetheilt, auch giebt es neutrale, wie das Reiten. Erstere gehören für starke Leute, die andern sind besonders für solche Leute gut, die ganz und gar keine Kräfte mehr haben, und letztere schicken sich für solche, die noch ziemliche Kräfte haben. Wer sich eine dauerhafte Gesundheit bei einer sitzenden Lebensart versprechen will, der muß sich nothwendig Bewegung machen; denn eben auf einer gehörigen gegenseitigen Bewegung der festen und flüßigen Theile unsers Körpers beruhet unser Wohlbefinden. Alle Säfte werden dadurch gehörig unter einander gemischt und durchgearbeitet, der Körper genährt, das Blut in dem ganzen Körper herumgetrieben und die Absonderungen und Unreinigkeiten ausgeworfen. Die hartnäckigsten Krankheiten und die beschwerlichsten hysterischen und hypochondrischen Zufälle werden am ersten durch die Bewegung vertrieben. Das Geblüt wird dadurch verdünnet und alle üble Folgen verhütet. Mannspersonen können sich gnug Bewegung machen; allein was

für Bewegungen bleiben Frauenzimmern übrig? Reiten, Fechten, Ballschlagen, Billard, Kegeln, das sind nur solche Bewegungen, worüber sich die Mannspersonen ein Privilegium angemaßet und unter einander ein Monopolium darüber aufgerichtet haben; Spazierengehen, Spazierenfahren und ein mäßiges Tanzen verschaffen ihnen völlige Schadloshaltung. Kann man es so einrichten, daß Ruhe und Bewegung einander das Gleichgewicht halten; so trift man das rechte Maaß, allein nur ist zu bedenken, daß diese Gesetze der Arzneikunst so strenge sind, dergestalt, daß selbst die Aerzte, die doch hierinne andern nachahmungswürdige Beispiele geben sollten, sie nicht nach ihrer Genauigkeit beobachten können.

Das Tanzen ist an sich sehr gut, verschiedene Nebenumstände können es aber schädlich machen. Die Seele ist allezeit munter dabei, welches sehr gut ist, und es kommen auch alle Muskeln dadurch in eine gelinde abwechselnde Bewegung. Schädlich aber wird das Tanzen, wenn zu viele auf einem Zimmer tanzen, wenn zu viel vorher gegessen und getrunken worden und noch dabei getrunken wird, wenn man sich bei oder nach demselben erkältet und wenn man zu geschwinde, wie gewöhnlich zu geschehen pflegt, tanzt und lange damit anhält. Eine Menuette ist für die Gesundheit der allerbeste Tanz.

Das Reden ist auch eine gute Bewegung bei einer sitzenden Lebensart. Celsus sagt schon: die so eine schwache Lunge haben, müssen laut reden. Das laute Reden ist eine bloße Bewegung, welche den Umlauf des Bluts befördert; denn indem ich rede, hat die Lunge mehr Bewegung und befördert den Umlauf des Bluts durch ihre Gefäße. Das laute Reden stärkt besonders die Lunge, ist diese gesund und stark, so ist der ganze

Leib mit gesund; auch werden das Zwerchfell und die Bauchmuskeln dadurch gestärkt, die Verdauung daher befördert und die Ab- und Aussonderungen, die Bereitung des Nahrungssaftes und des Bluts gehen gut von statten; denjenigen aber, welche Fehler in der Lunge haben, schadet das laute Reden, mehr aber noch das Singen und Blasen der Instrumente; letzteres macht die gesundeste Lunge schadhaft.

Unter allen Bewegungen aber verdient das Singen den Vorzug, worüber sich D. Andry also erklärt: „Das Lautlesen und Singen ist bei der Bewegung des Körpers von solcher Vortreflichkeit, daß dieses unstreitig die einzige Ursache ist, warum Frauenzimmer nicht so leicht andere Bewegungen nöthig haben, indem ihnen die Natur eine besonders beredte Zunge verliehen hat.“ So viel ist unläugbar, daß durch das Singen das Geblüt durch die Lunge und alle Theile des Körpers getrieben und vielen Unpäßlichkeiten vorgebeugt wird. Das Singen, wenn es mit gehöriger Mäßigung vorgenommen wird, setzet die Lunge und die Eingeweide des Körpers, das bläsigte, cellulöse und vasculöse Gewebe durch die zitternde Bewegung der Luft, welche den Schall hervorbringt, in eine solche Bewegung, welche mit den heilsamsten Wirkungen verknüpft ist. Das Blut wird bei dieser Gelegenheit stärker durch die Gefäße getrieben, und die Absonderung der Säfte vermehrt. Befindet sich daher in den Theilen ein Schleim oder fremde Materie, die sich durch unsere begangene Unordnung gesammlet hat, und im Begriffe ist in das Blut überzugehen, oder sind die Theile mit allzuvielem Blut angefüllt, welches bei der sitzenden Lebensart gemeiniglich geschiehet, und werden sie dadurch ausgedehnet; so verursacht das Einathmen und Singen in dem ersten Fall, daß durch die wiederholte Bewegung der innern Theile der Schleim

und die Unreinigkeit abgelößt, loßgerissen und weggeführet wird; in dem andern Fall wird das in den Blutadern bereits befindliche Blut weit geschwinder aus den kleinern Aesten, welche fast wegen der Anhäufung zerreissen könnten, in die größern getrieben und von da in den Lungensack geführt. Es ist unläugbar, daß die durch das Singen vermehrte Bewegung der Lunge den Körper von vielen Unreinigkeiten befreye, die sich fest setzen und in Fäulniß übergehen würden. Man hat hiervon schon überzeugende Beispiele in der Natur, welche diese Wahrheit in ein helles Licht setzen. Das Wasser aus einem schnellen Flusse übertrift an Klarheit, Reinigkeit und Süßigkeit die langsam fließenden und stillstehenden Wasser. Die Luft wird ihrer Federkraft beraubt, dick und mit groben Unreinigkeiten angefüllt, wenn sie nur mäßig wehet, wenn sie nicht durch Winde gereiniget, erfrischet und heiter gemacht wird. Liegt schon bei leblosen Dingen der Grund ihres Unterganges in dem Mangel der Bewegung, so können wir mit Gewißheit behaupten, daß lebendige Geschöpfe eher diesem traurigen Schicksale unterworfen seyn würden, wenn nicht durch eine vermehrtere Bewegung diesem Uebel vorgebeuget werden könnte. Wollte man wohl zweifeln, daß unsere innern Theile nicht sollten durch eine etwas verstärkte Bewegung, welche die eingezogene Luft durch das Singen verursacht, gereiniget und von mannichfaltigen drohenden Gefahren befreiet werden? hierzu kommt noch, daß durch das Singen die natürliche Ausdünstung befördert und das Gemüth belustiget wird. Von der Freudigkeit des Geistes aber, hängt wegen des wechselsweisen Einflusses der Seele in den Körper und des Körpers in die Seele, die Gesundheit der Menschen ab. Sitzende Handwerker haben es zur Gewohnheit, viel zu singen und zugleich zu arbeiten; ob sie es aber aus bloßer Gewohnheit, oder aus Frömmigkeit, oder sich ihre Gesundheit

heit dadurch zu erhalten thun, ist eine andere Frage; beinahe glaube ich, es geschieht aus den ersten zwei Stücken; das letztere verstehen sie wohl nicht, erhalten sich also unwissend die Gesundheit.

Das Blasen der Instrumente ist der Lunge mehr schädlich, als nützlich, es richtet vielmehr vielen Schaden an: denn weil viele Luft in die Lunge gestoßen und diese nach und nach sehr wenig heraus gelassen wird, so ist die Lunge fast immer beständig ausgedehnt, dieses schwächt aber die Lunge sehr, deswegen bekommen auch solche Personen, welche nicht sehr stark sind, öfters Blutspeien, Husten, kurzen Athem, und sterben an der Lungensucht; es hindert auch den Blutumlauf durch die Lunge und dasselbe wird im Kopfe angehäuft, daher dergleichen Personen zu Kopfkrankheiten geneigt sind; auch häuft sich das Blut in den Blutadern der untern Gliedmaßen an; ferner wird die Luft mit Gewalt ausgedrückt, die Bauchmuskeln ziehen sich beständig zusammen und so werden alle Theile im Unterleibe gedrückt, der Umlauf der Säfte gehindert und allerhand Fehler erzeugt; es ist also nicht zu verwundern, wenn Mannspersonen Brüche, Fehler an den Hoden und Goldeneadern und Frauenspersonen einen Vorfall der Mutterscheide und der Mutter selbst bekommen.

Active Bewegungen haben vor den paßiven und neutralen einen großen Vorzug. Das Fahren ist eine passive Bewegung, diese Erschütterung aber hat doppelten Nutzen: sie setzt die stockenden Säfte wieder in Bewegung und vermehrt den Umlauf der Säfte ein wenig. Die Wirkungen hiervon sind aber sehr verschieden. Ist die Erschütterung mäßig, so ist die Wirkung recht gut und stärkend; ist sie aber zu stark, so entstehet eine zu große Bewegung der Muskeln, und Schlappigkeit der

Fasern; dies gilt auch von jeder lang anhaltenden paßiven Bewegung. Wenn die Bewegung im Fahren heilsam seyn soll, so muß sie folgendermaßen beschaffen seyn: erstlich muß sie in einer offenen Kutsche geschehen und zweitens muß der Wagen nicht gar zu bequem in Riemen hangen oder zu langsam gefahren werden, sondern es muß ein wenig schüttern.

Das Reiten ist eine gemischte und zwar die vorzüglichste Bewegung; durch dieselbe wird die Lunge und alle Eingeweide des Unterleibes erschüttert und die stockenden Säfte aufgelöset; nur schade, daß diese nicht alle Menschen benutzen können! Sydenham brauchte das Reiten gegen viele Krankheiten, besonders gegen Krankheiten der Brust und des Unterleibes. Die Muskeln wirken nur ganz gelinde dabey. Auch ist bei dieser Bewegung meist immer die Seele mit etwas anderm beschäftiget und sie hat den Vortheil, daß man dabei immer im freien ist und frische Luft genießen kann. Ein kleiner Trapp ist die beste Art zu Reiten, jedoch muß man mit diesem nicht über eine Stunde anhalten. Man reitet am besten, wenn die Verdauung geschehen ist; hierzu schicken sich die Vor- und Nachmittagsstunden am besten.

Bei gewissen Krankheiten schadet aber das Reiten. Durch das feste Schließen werden die Blutadern zusammengepreßt; es wird also durch langes Reiten der Umlauf des Bluts gehemmet; wer also Fuß-Krankheiten hat z. B. Podagra, Geschwüre, muß nicht reiten. Die Zeugungstheile leiden auch dadurch; wer also Krankheiten an diesen Orten hat, reitet zu seinem Verderb; diejenigen, welche Brüche haben, möchten es auch meiden; doch schadet es nicht so viel, wenn sie gute elastische Bruchbänder haben; mit blinden oder fließenden goldenen Adern und Steinschmerzen geplagte Personen können

auch

auch nicht reiten. Fleisch- und Blutbrüche entstehen meistentheils durch das Reiten, man muß sich daher sehr in Acht nehmen, um den Hoden nicht zu quetschen. Bei dem Reiten werden besonders die Nieren stark erschüttert, so daß oft Blutharnen entstehet. Frauenspersonen müssen aus verschiedenen Gründen nicht so reiten, wie die Mannspersonen.

B) Der gänzliche Mangel der Leibesübung entkräftet den Menschen noch weit mehr, als eine allzustarke Leibesübung.

Ein Mensch, der sich nicht gnug bewegt, verliert vieles von den Vollkommenheiten seines Körpers und von der Kraft sich zu bewegen, er wird steif und krumm. Der Umlauf der Säfte wird schwächer, und aus dieser Ursache entspringen viele Uebel; das Blut wird dick, schleimigt und verliert viel von seiner Wärme, es entstehen daher langwierige Verstopfungen in den Eingeweiden und diese werden die Quelle vieler Uebel; ferner werden alle Ausführungen, z. B. der Urin, Stuhlgang und Transpiration vermindert; das Blut wird durch die verminderte Bewegung stockend, daher auch unrein und faulend. Zur Bereitung des Nahrungssaftes gehört eine gute Bewegung, geschieht diese aber nicht, wie kann ein gutes Blut erzeugt werden. Bei einem schwachen und trägen Umlauf werden auch andere Absonderungen geschwächt; kein Theil aber leidet mehr von dem Mangel der Bewegung, als der Unterleib, es entstehen viele Krankheiten dadurch. Er zeuget einen Ueberfluß an Blut und Fettigkeit, allmählig eine gänzliche Verderbniß der Säfte und Entkräftung der festen Theile, eine gänzliche Unbeweglichkeit und Steifigkeit des Körpers und des Geistes, ein träges schweres aufgedunsenes Wesen in beiden, den Goldaderfluß, Schlagflüsse, Steck-

flüsse,

flüsse, die verschiedenen Gattungen der Wassersucht, einen ganz gedankenlosen Zustand und den Tod.

Vielfältige Uebel entstehen auch aus gewissen eigenen Stellungen und Bewegungen des Körpers und seiner Theile, wenn sie heftig sind, oder zu lange dauern. Man setzt in diese Klasse das lange stehen, vorwärts sitzen, liegen, flach liegen, jede angewandte Gewalt, vieles Husten, heftiges Lachen, niesen, gähnen, strecken, reden, schreyen, singen, blasen, tanzen, ringen, stoßen, tragen.

Lange müßig zu stehen oder im Stehen zu studiren, ist sehr schädlich, es gehört im weitläuftigen Verstande auch mit zur ruhigen Lebensart; bisweilen ist es zur Veränderung gut; steht man aber zu lange oder anhaltend, so setzt man sich vieler Unbequemlichkeit aus: es entsteht dadurch Anhäufung des Bluts in den Untergliedmaßen mit dessen Folgen und überdies kann man auch im Stehen nicht so gut studiren, weil der Körper zugleich dadurch entkräftet wird.

Man kann sich so setzen, daß der Körper ganz in Ruhe ist, von diesem hat man nichts zu befürchten; wenn man es aber zu viel thut, so hat man die Uebel, die aus Mangel der Bewegung entstehen, zu fürchten, auch könnten wohl etliche Stellen am Körper dadurch gepreßt werden. Es giebt noch eine Art zu sitzen, wo der Körper theils activ, theils paßiv ist, ich meyne die englischen Sattelstühle mit Stahlfedern, von diesen gilt alles das, was vom vorigen gilt, nur der Unterleib wird nicht so sehr gedrückt. Das Krummsitzen mit gebogenen Kopfe nach vorwärts ist gar nicht gut, es wird dadurch der Umlauf der Säfte im Unterleibe gehemmt, die Eingeweide gedrückt und es werden auch die Gefäße der Brust verengert. Mit vorliegendem Kopfe sitzen, ist auch nicht gut,

denn

denn in dieser Stellung wird das Blut zu sehr gegen den Kopf getrieben.

Die Neigung zu einer sitzenden Lebensart entsteht zuweilen bei lesenden, denkenden und arbeitsamen Frauenzimmern aus dem Wahn, sie seyn nirgends wohl, als zu Hause. In gesunden Tagen ist man freilich auch bei vielem Sitzen wohl, aber dieses einsame Wohlseyn hat insgemein die kläglichsten Folgen. Die Ruhe im Winter beraubt den Genuß der Sommerlust, wo der abgemattete Körper unter der noch mehr ermattenden Sonnenhitze erliegt. Das Nähen und Weben verschafft uns großen Nutzen, es ist im menschlichen Leben unentbehrlich, aber denen, die sich damit beschäftigen, untergräbt es die Gesundheit: die Brust und der Unterleib werden zusammengepreßt, die Säfte an ihrer freyen Bewegung gehindert und der ganze Körper hat eine sehr unbequeme Stellung: wobei in Ansehung zarter Kinder der Leib schief wachsen, und überhaupt bei allen die Gefäße gehindert werden müssen, ihrer eigentlichen Bestimmung nachzukommen. Es müssen alsdenn nothwendig hypochondrische und hysterische Zufälle wegen des langsamen Umlaufs des Bluts in den Adern des Unterleibes, ingleichen Herzensangst entstehen; ja es werden sogar mannichfaltige Unordnungen in Ansehung derer dem andern Geschlecht eigenen Zufälle erzeugt, welche ihnen ihr Leben kummervoll und traurig machen. Man überlege nur, was es bei Kindern, deren Körper noch im Wachsthum begriffen ist, für Nachtheil nach sich zieht, wenn sie in ihren zartesten Jahren, worinne die Bewegung zu Ausbildung ihres Körpers und ihrer Glieder unentbehrlich ist, der Bewegung zu entsagen und auf dem beschwerlichen Stuhle stille zu sitzen, auf Befehl ihrer Aeltern und auf Genehmhaltung ihrer Erzieher, genöthiget werden. Bei Kindern ist es schlechterdings nothwendig, daß sie

nur eine kurze Zeit zu sitzenden Arbeiten angehalten werden, wenn anders ihr Wachsthum nicht soll Schaden leiden, und dies ist wirklich die vornehmste Ursache, warum meistentheils die Kinder der Vornehmen kränklich sind, und mit Bley ausgefüllten Schnürbrüsten wider die Auswachsungen des Körpers verwahrt werden müssen. Hiezu kommt noch, daß bei den sitzenden Arbeiten die Augen sehr leiden, je nachdem die Farben sind, worinnen man arbeitet, und nachdem sie bei Tage oder bei Lichte geschehen. Hesiodus sagt: die Götter haben einigen Menschen Tapferkeit und Stärke, und andern eine Geschicklichkeit zum Tanzen beigelegt; letzteres liebt besonders das schöne Geschlecht und es bedarf es auch, um sich von ihren sitzenden Geschäften zu erholen. Es schimpfe wer da will auf dasselbe, es hat doch einen physischen und moralischen Nutzen, dies Schimpfen geschieht oft aus Neid und nur Amts halben. Aeltern sind verbunden, ihren Kindern diese vortrefliche Leibesübung nicht zu versagen und einen kleinen Theil ihres Geldes deshalb auf sie zu verwenden; denn es ist ein solches Mittel, wodurch Personen, die wenig Bewegung haben, aufgeweckt und bei ihrer Gesundheit erhalten werden, der Magen wird gestärkt, die Werkzeuge des Körpers gereiniget und alle Sinne geschärft; es erweckt Hunger und Appetit und ist deswegen anzurathen, wenn man den Magen etwa mit zu viel Kuchenwerk und andern Leckerbissen angefüllet hat: ist der physische Nutzen nicht groß? Der moralische Nutzen ist von gleicher Wichtigkeit, man lernt die Wohlstandsbezeugungen nach der Kunst auszuüben, den Körper regelmäßig zu tragen, die Brust zu erheben und den ganzen Leib anständig zu bewegen. Durch das Tanzen wird gewiß niemand verliebt gemacht werden, wenn der Keim der Liebe nicht schon in einem unverwahrten Herzen liegt; ist es also nicht bloß magere Mißgunst, die dasselbe von der Höhe

herun-

herunter zu stürzen sucht? Zufälligerweise trägt auch die Musik zu der Gesundheit viel bei, denn diese ist eine Beherrscherin des menschlichen Herzens, eine sanfte Bezauberin der Leidenschaften; der Nutzen des Tanzens ist demnach groß für sitzende Personen. Gelehrte die bei dem gänzlichen Mangel der Leibesübung immer lesen und schreiben, verderben vorzüglich ihren Magen und ihre Dauung, sie verlieren daher oft die Eßlust, sie haben entweder Blähungen oder sind mit tausenderley Bangigkeiten geplagt. Sie haben bald Verstopfung, bald Bauchflüsse und mannichfaltige Zufälle in den Nerven, sie verlieren den Schlaf und die Empfindlichkeit für das Vergnügen, sie sinken in tausend nagende Leidenschaften, und endlich überfällt sie die gefährlichste Feindin des Lebens, die Schwermuth. Von allzuvielem Sitzen fällt auch der Landmann selbst zuweilen in die Hypochondrie; wie vielmehr Handwerker, deren Handwerk viel Sitzen erfordert. Von dieser Art sind die Schuster, Schneider, Beutler, Weber u. a. m., welche mit vorgebeugter Brust ihre Arbeit verrichten müssen, die Eßlust verlieren, das beschwerliche Drücken in der Seite, die gewöhnlichen Grillen in dem Kopfe, Schwindel, und einen höchst langsamen fast unfühlbaren Puls haben, für alle Eindrücke der Luft sehr empfindlich werden und leicht in einen frommen Enthusiasmus gerathen können. Das Tanzen oder jede andere Bewegung wird diesen Uebeln gewiß vorbauen.

Das Liegen verursacht einen Mangel an aller Bewegung, der Kopf liegt meist tief, wird also dasselbe lange fortgesetzt, so macht man sich zu Kopfschmerzen geneigt, weil hierdurch der Antrieb des Bluts gegen den Kopf unterhalten wird. Für die Untergliedmaßen ist es vorzüglich gut, überhaupt sind die öftern Abän-

derungen der Lagen wegen ihrer Verschiedenheit außerordentlich gut und sehr anzupreisen.

C) Die Verrichtungen der Seele theilt man in gelinde und starke Bewegungen ein, leztere heißen Stöhrungen.

Wenn Ruhe mit Bewegung abwechselt, so ist es der Seele so gut, als dem Körper. Wenn man zu lange hinter einander, oder zu oft, ingleichen zu tief nachdenkt, so thut dieses sowohl der Seele, als dem Körper Schaden, man verzehrt hier sowohl Kräfte, als wenn man mit dem Körper arbeitet und der Verlust dieser Kräfte ist noch schädlicher, als der Verlust der Kräfte, welche durch körperliche Bewegung verthan werden; denn leztere Arbeit schwächt zwar die Kräfte, sie verschafft aber auch neue. Die Lebensgeister werden durch Nachdenken auf die Werkzeuge der Sinne geleitet, der Körper wird ihrer deswegen so lange beraubt; aus dieser Ursache hört oder sieht man auch zuweilen nicht, wenn man tief meditirt. Wenn die Betrachtung immer auf einen Gegenstand gerichtet ist, so entkräftet man sich nicht nur sehr, sondern man kann gar nicht wieder von dem Objecte abkommen, so daß oft so gar Schwermuth, ja gar Tollheit daraus entstehet; auch kann man sich durch übermäßiges Nachdenken stupide machen.

Um ernsthaft über einer Sache nachzudenken, muß man eine solche Zeit und Ort wählen, wo die Seele durch den Körper mit nichts anderm beschäftiget ist, man kann daher niemalen zwei Gedanken zugleich recht denken; es ist daher gut, in einem Zimmer zu seyn, wo es nicht zu hell und wo kein Geräusch ist; man muß auch keine Schmerzen haben; auch muß man keine Muskeln während des Studirens wirken lassen, daher ist das Studi-

ren nicht gleich nach dem Essen gut und eben so schädlich, wie jede andere körperliche Bewegung; aus diesen Gründen ist auch des Morgens die beste Zeit zu studiren. Will man über verschiedene Sachen nachdenken, so fange man mit der leichtesten an und gehe nach und nach zu der schwersten über, und wenn die Seele in voller und tiefer Ruhe ist, so fange man nicht gleich über schweren und tiefsinnigen Sachen Betrachtungen anzustellen an, sondern nehme erst die leichtern vor.

D) Eine gar zu große Ruhe der Seele bekommt zwar dem Körper gut; denn die Seele läßt sich von keinen Leidenschaften angreifen, welche doch sonst den Körper am stärksten schwächen und der gar im geringsten seine Seele nicht übet, befindet sich zwar dem Körper nach gut dabei, aber er verliert zuletzt alles Vermögen der Seele und fällt in Dummheit; alle gehabte klare Begriffe verfallen in dunkle und endlich vergißt er alles.

IV.

Schlafen und Wachen.

A) Der Schlaf ist kein Gut, wenn man ihn zu sehr mißbraucht, so erquickend er auch sonst in Maße ist. Man weiß, daß in dem Schlafe bei den Thieren das Blut seine Bewegung und Wärme nach und nach verliert, und daß auch bei dem Menschen die Empfindung der Kälte unvermeidlich wird, wenn seine Bedeckung nicht dicker, als seine gewöhnliche Kleidung ist; daher erfrieren sehr leicht Betrunkene oder andere, wenn sie von Müdigkeit überfallen werden und nur ein wenig schlummern wollen, auch schon bei mäßiger Kälte, zumal wenn ihre Kleidung kaum den Leib bedeckt und sie schon vorher ein träges Blut haben. Alle Theile des Leibes verfallen durch einen langen Schlaf in eine gänzliche Unwirksamkeit, die festen werden geschwächt, das Blut lauft langsamer und verweilet besonders in dem Kopfe, die Ausdünstung wird gehemmt, der Leib erkaltet, die Säfte werden zäh, der Mensch dick und fett, zu allen feinern Uebungen des Geistes unfähig und ganz vergeßlich, weil sich in die Hirnhölen eine wäßrigte Feuchtigkeit ausgießt, die das Gehirn drückt, erweicht und die nöthige Spannung hemmt.

Der Schlaf ist die vollkommenste Ruhe, deren ein lebendiger Mensch fähig ist. Ein Schlafender verthut lange so viel Kräfte nicht, als ein Wachender; denn die innern und äußern Sinne wirken nicht, zum wenigsten sehr

sehr selten, auch sind die willkührlichen Muskelbewegungen in Ruhe, nur allein die unwillkührlichen gehen von statten; wenige Menschen aber schlafen so ruhig und so vollkommen; sondern die innern Sinne wirken auch noch manchmal im Schlafe, dieser Schlaf heißt alsdenn ein Traum oder ein unvollkommener Schlaf; bisweilen wirken auch gar die äußern Sinne im Schlafe und ein solcher Schlaf ist höchst unvollkommen. Ein vollkommener Schlaf sparet viele Lebenssäfte, die fremden Materien werden in unserm Körper alsdenn recht assimilirt, die Secretion geht besonders gut von statten, auch die Excretion ist im vollkommenen Schlafe besonders ordentlich, es geht alsdenn nicht zu viel und auch nicht zu wenig verlohren, es werden nur die scharfen und unbrauchbaren Säfte abgesondert. Alle Organe werden im Schlafe durch nichts in ihren Functionen gestöhret. Wir verliehren auch im Schlafe nicht so viel vom Körper, denn die Circulation ist nicht in dem Grade, wachend aber gehen durch den Schweiß nicht nur böse, sondern auch gute Säfte verlohren; kurz der Schlaf macht fett, Wachen aber mager. Da bey dem Schlafe die Circulation langsam ist, so bekommen unsere Säfte durch denselben eine schleimigte Disposition, wenn man ihn zu lange pflegt. Wie lange man schlafen soll, läßt sich überhaupt nicht bestimmen; so viel ist gewiß, daß ein sehr langer Schlaf nicht mehr stärkt, als ein mittelmäßiger, vielmehr mehr schwächt; will man demnach Nutzen von dem Schlafe haben, so muß man tief und nicht gar zu lange schlafen. Die Salernitanische Schule sagt: man müsse sieben Stunden schlafen; diese Regel leidet aber Ausnahme. Schwache Personen dürfen nicht so lange schlafen; denn nichts verursacht und unterhält mehr Nervenschwäche, als langer Schlaf. Der Schlaf macht schlaff und feucht. Bei schwachen Personen ist auch das Herz allein nicht im Stande, die Cir-

culation lange ordentlich fortzusetzen, es entstehen daher Stockungen in allen Säften; ein schwacher Mensch muß daher kurz und oft schlafen. Je stärker einer ist, desto länger kann er hinter einander schlafen; je mehr eine Person von trockner Leibesbeschaffenheit ist, desto mehr muß sie schlafen. Zur Hypochondrie und Mutterkrankheit geneigte Leute schaden sich ungemein durch einen allzulangen Schlaf und besonders des Morgens. Alte Leute und Kinder müssen mehr schlafen, als Leute von mittlern Jahren. Je mehr man arbeitet, je mehr Recht haben wir auch zu essen und besonders zu schlafen; denn die Nothwendigkeit des Schlafes verhält sich fast wie unsere Arbeit durch den Tag. Daher flieht der Schlaf die Palläste der Großen, daher wohnet er mit seinen sanften Erquickungen in der Hütte des Landmanns, und wie oft haben nicht tapfere vom Wachen abgemattete und den Schlaf nicht bezwingen könnende Kriegesheere ihrem wohl ausgeruhten Feinde weichen müssen.

Natürlicherweise sollte man des Nachts schlafen und am Tage wachen; denn der Schlaf ist des Nachts vollkommen, auch ist die Luft des Nachts nicht so heilsam zu genießen, als am Tage, weil die Pflanzen sie des Nachts verderben, jedoch wird sehr oft aus Nacht Tag gemacht. Auch muß man sich nicht eher, als zwei bis drei Stunden nach der Abendmahlzeit zu Bette legen, besonders müssen solche Leute diese Regel beobachten, die einen schwachen Magen haben. Der Schlaf vor Mitternacht erquickt mehr, als nach Mitternacht, am besten ist es daher, wenn man um zehn Uhr zu Bette geht. Der Schlaf nach Tische ist gut; allein die meisten haben die Zeit nicht dazu; man hat auch meist nach Tische eine kleine Einladung zu demselben. Wir können in diesem Stücke von den Thieren auf uns selbst schließen, diese schlafen alle nach dem Essen; der Körper kann alsdann

das

das Verdauungs-Geschäfte mit mehr Thätigkeit verrichten, wenn man ihn in Ruhe läßt, so daß er sonst nichts zu thun hat, als bloß allein die Speisen zu verdauen; dieser Schlaf aber muß nicht über eine Stunde dauern. Es ist auch besser im Sitzen, als im Liegen nach dem Essen zu schlafen; denn schläft man im Liegen, so bekommt man leicht Wallungen gegen den Kopf und daher Kopfweh; bei dem Sitzen hat dieses nicht so leicht etwas zu bedeuten.

Reize können den Schlaf unterbrechen, zum wenigsten unruhig machen. Ein jeder Reiz kann Traum verursachen, und die meisten Ursachen sind Reize des Magens und des Darmkanals. Der Traum ist gleichsam ein Mittelding zwischen Schlafen und Wachen; dieser gemischte Zustand aber ist von einer dreifachen Art: wenn bloß die Werkzeuge der innern Sinne wirken, so ist es ein gelinder Traum; man kann auch so lebhaft träumen, daß so gar willkührliche Bewegungen mit ins Spiel kommen; die mittlere Art von Traum ist, wenn die Werkzeuge der äußern Sinne wirken.

Zu einem guten Schlaf wird erfordert: daß die Schlafkammer ein großes geräumiges und reinliches Zimmer sey; denn die Einsaugung ist des Nachts am allerstärksten, daher muß man besonders für eine gute Luft sorgen. Die Transpiration kann im Schlafe sehr leicht unterdrückt werden und Anlaß zu einem unruhigen Schlaf geben; es ist daher besser, unter einer leichten Matratze, als unter einem Federbette zu schlafen; auch müssen die Fenster des Nachts an den Schlafzimmern nicht offen gelassen werden; auch muß man dafür sorgen, daß man des Nachts nichts böses resorbirt; besser ist es daher, allein zu schlafen, oder doch wenigstens nur bei gesunden Leuten, reine Bettzeuge zu wählen, kein Nachtlicht zu bren-

brennen, und auch nicht nach übler Gewohnheit das Bette zu wärmen.

Nichts ist vermögend den Verlust der Kräfte, welche zu den Handlungen und Wirkungen des Körpers angewendet werden, so vollkommen zu ersetzen, als eine Unterlassung der Empfindungen, Vorstellungen und willkührlichen Bewegungen, welches alles im Schlafe geschiehet. Essen und Trinken kann zwar den Mangel des Nervensaftes ersetzen; da es aber dennoch nicht die Stelle des Schlafes vertreten kann, so ist klar, daß der Nervensaft durch den Schlaf die Fähigkeit erhalte, sich hernach mit einer größern Geschwindigkeit zu bewegen. Denn wer wollte zweifeln, daß die Kräfte des menschlichen Leibes eben so, wie alle andere bewegende Kräfte, von einer gewissen Masse und Geschwindigkeit abhangen; hieraus wird begreiflich, warum Essen, Trinken und Schlafen zu der Erhaltung des Leibes ganz unentbehrlich sind. Jedermann siehet, daß man durch einen allzu kurzen Schlaf entkräftet werden müsse, und die Erfahrung lehret, daß ein allzu langer eben dergleichen Würkung verrichtet. Das Verlangen der Kranken nach dem Schlafe hat man nicht anders, als einen Trieb der Natur anzusehen, der in vielen Fällen heilsam ist. Ein kluger Arzt weiß demselben zu folgen, zur gehörigen Zeit durch schlafmachende Mittel sowohl die Schmerzen zu vermindern, als auch die allzuschnelle Verschwendung der Kräfte zu verhüten, und macht hierdurch oft Wunderkuren.

Gesunde Leute schlafen auf der einen Seite so gut, wie auf der andern. Man folge hierinnen seiner Empfindung, diese ist besser, als alle Vernunftschlüsse. Man räth zwar an, des Abends auf der rechten, und des Morgens auf der linken Seite zu liegen, und dieses aus der Ursache, damit Abends die Speisen besser aus dem Magen

gen heraus gehen können, und hernach der Magen durch die Leber desto besser erwärmet werde.

B) Das Wachen bedarf Lebensgeister, es vermehrt den Umlauf des Bluts und die Spannung der Fasern; allzuvieles Wachen aber setzt die Nerven und das Blut in eine heftige Bewegung. Es reibt die Kräfte von jenem auf, macht die flüßigen Theile scharf, verzehrt das Fett, neiget den Menschen zum Schwindel, zu heftigen Kopfschmerzen, zum Goldaderflusse, zu Fiebern, zu einer quälenden Unruhe, zu einer beißenden Häßigkeit und zu allerhand heftigen Leidenschaften, da hingegen Personen, die viel schlafen, letzterer nicht fähig sind; ferner führt es Personen zu Handlungen ohne Zusammenhang, ohne Absicht und voll Widerspruch, zu der fürchterlichsten Einbildungskraft und endlich in einen völligen Wahnwitz, daher man auch das Gehirn solcher Leute odentlich verwelkt und zum Theil ausgezehrt gefunden.

Eine Maschine, welche entweder gar keine oder nicht hinlängliche Kräfte hat, stehet stille, und alle ihre Bewegungen hören auf. Werden also auch nicht die Bewegungen unserer Maschine aufhören müssen, wenn alle darzu nöthige Kräfte verschwendet worden sind. Wenn alle Bewegungen in unserm Körper aufhören: so erfolgt der Tod. Was ist also gewisser, als daß das Leben verlohren gehen müsse, wenn die angewendeten Kräfte nicht wieder ersetzt werden. Empfindungen und willkührliche Bewegungen erfordern eine beständige Anwendung dieser Kräfte, und beides unterbleibt nicht, wenn wir wachen. Wird es uns also befremden, daß auf ein beständiges Wachen eine Entkräftung, und wenn diese außerordentlich groß wird, der Tod erfolgen kann. Freilich geschiehet dieses nicht auf einmal, sondern stuffenweise. Man verrichtet

die willkührlichen Bewegungen beschwerlich; die Empfindungen werden dunkler, und die Vorstellungen der Einbildungskraft verliehren ihre Lebhaftigkeit, woraus eine Gemüthsbeschaffenheit entsteht, die man mit dem Namen der Dummheit belegt und nach und nach bis zur Tollheit oft anwächst. Auch diese Veränderungen gehen in des Kindes Körper vor, wenn dasselbe viel wacht. Hierdurch wird aber das Wachsthum sehr verhindert. Allein durch den Schlaf erlangen die schlappen Theile des Kindes gehörige Zeit und Ruhe zur mehreren Ausdehnung und Verlängerung; das Blut bleibet in einem langsamen Umlauf, welcher den Gefäßen keine Gewalt anthut; die Lebensgeister werden stärker abgesondert, und mehr gesammlet, und die Verrichtungen der zur menschlichen Maschine gehörigen innern und äußern Theile gehen in einem so mäßigen Grad von statten, als ein so zartes Gebäude des Kindes ertragen kann, ganz ohne Gewalt, ohne zu großer dem empfindlichen Körperchen schädlichen Lebhaftigkeit. Kinder müssen also weniger wachen, sondern viel schlafen, damit sie gut wachsen, die Milch wohl verdauen und Kräfte und Stärke erlangen. Das Leben des Säuglings besteht in Essen und Schlafen. Er tauget überdem zu keinen andern Geschäften. Aus allen diesem oben gesagten erhellet: daß dies wohl die größte Marter wäre, wenn Züchtlinge beständig am Schlafe gestöhrt würden und sich zu Tode wachen müßten.

V. Von

V.

Von den Gemüthsbewegungen.

Die Gemüthsbewegungen entspringen aus dem Temperament, dieses ist die Triebkraft derselben. Die aus dem Temperament fließende heftige Neigungen und Ausbrüche der Seele sind dasjenige, was man Affect, Gemüthsbewegung, oder Leidenschaft nennt. Affecten und Leidenschaften sind nur im Grade verschieden, jene sind die Neigung zu der Leidenschaft, diese sind mehr nichts, als der zur Wirksamkeit gebrachte einfache oder zusammengesetzte Affect, es sey nun, daß er dem Willen zur Gewohnheit geworden bei jedem gegebenen Anlasse wieder komme, oder auch unabhängig von dem Willen den Menschen auf einmal übernehme. Die Leidenschaft ist also ein zur Wirkung gebrachter merklicher Grad der sinnlichen Begierde und des sinnlichen Abscheues. Mylord Home unterscheidet die Leidenschaften von den Affecten durch zwei Merkmale. Die Leidenschaften sind thätig sagt er, die Affecten sind unthätig; die Leidenschaften sind mit Begierden begleitet, die Affecten haben keine Begierden. Er unterscheidet auch die Wünsche von den Begierden, jene heißt er die höchste Thätigkeit der Affecten. Das Mitleiden und Wünsche, daß es besser gehen möge, sind bei ihm ein Affect; das Erbarmen und Begierde, daß es besser gehe, heißt er Leidenschaft.

Die Leidenschaften wirken in dem Körper entweder plötzlich, oder geschwind, oder langsam. Entweder folgt auf dieselben ein plötzlicher Tod, oder sie stürzen den Menschen in die Gefahr des Todes, oder sie zehren ihn

nach und nach auf. Die Leidenschaften selbst kann man füglich in zwei Hauptklassen: nämlich, in angenehme und unangenehme, eintheilen. Leute mit einer starken Einbildungskraft leiden am meisten von heftigen Gemüthsbewegungen, Leute mit mehr Verstand, als Einbildungskraft am meisten von den langsamen. Ganz nachläßige oder ganz stupide Menschen leiden überhaupt von den Gemüthsbewegungen am wenigsten, und diejenigen, welchen ein scharfes Gefühl, eine starke Einbildungskraft und ein aufgeklärter Verstand eine gleich starke Ueberlegungskraft giebt, leiden von allen am meisten; auch haben die größten Geister die meisten Leidenschaften.

Alle Leidenschaften stürzen in einem hohen Grade der Heftigkeit den Menschen entweder in den Tod, oder in eine fürchterliche Krankheit, oder wenigstens in eine große Gefahr. Tödtliche Schlagflüsse sind die gemeinsten Folgen eines heftigen Schreckens und einer großen Furcht. Die Starrsucht und die Epilepsie sind nicht selten die Folgen eines übermäßigen Verdrusses, oder eines sehr angsthaften Schreckens. Die Hypochondrie, die Mutterkrankheit, und die Melancholie können zwar aus vielerlei physischen Ursachen entstehen, und doch werden sie auch durch bloße Bekränkungen der Seele in einem sonst gesunden Körper bald erzeuget. Viele durch die Leidenschaften erzeugte und dem Anschein nach besänftigte Krankheiten werden so gar in einem Stande der Heiterkeit durch die Erregung eben dieser Leidenschaften von neuem erreget, wie die Epilepsie.

Die Munterkeit ist nichts ungestümes, die Seele ist bei ihr im besten Zustande, so wie der Umlauf des Bluts, die Transpiration gehet gut von statten, die Stockungen im Körper werden dadurch verhütet und zer-

zertheilet, aus dieser lebhaften gleichen Cirkulation entspringt ein gutes Blut, die Verdauung gehet gehörig von statten und alle Verrichtungen des Körpers geschehen ordentlich. Die Munterkeit ist meist ein Zeichen von einem ruhigen gesunden und aufrichtigen guten Menschen. Vor einer bevorstehenden Krankheit befindet sich oft eine bis zur Ausgelassenheit sich erstreckende Munterkeit ein, die sich oft bald nachher in eine plötzliche Stille und Traurigkeit verwandelt.

Weil die Affecten in einem heftigen Verlangen oder Abscheu bestehen, so müssen sie von sehr lebhaften Vorstellungen begleitet werden. Nun folgen auf dergleichen Vorstellungen in dem Körper Bewegungen, die ihnen proportional sind; derowegen müssen die Affecten von merklichen Bewegungen in dem Körper begleitet werden. Dieses betrift nicht nur die willkührlichen Bewegungen, sondern auch selbst diejenigen, welche zur Unterhaltung des Lebens dienen. Sowohl die Art dieser Bewegungen, als ihre Größe, kömmt mit der Art und Größe des Affects überein. Bei der Freude werden alle Bewegungen lebhaft, und sie durchdringt so zu sagen den ganzen Körper. Die Hofnung thut beinahe eine gleiche Wirkung: und dieses sind die beiden Affecten, welche mehr zu der Erhaltung des Lebens und der Gesundheit beizutragen geschickt sind, als die kostbarsten Arzneien. Von den übrigen aber ist größtentheils nichts anders, als eine Unordnung der Bewegungen zu vermuthen: wenn sie ja nützlich sind, so sind sie wie eine Arznei, die nur in geringer Menge und zwar bei gewissen Umständen heilsam genennt werden kann. Da es gewiß ist, daß die Affecten durch ihre Ausschweifungen mehr Schaden, als Nutzen in Ansehung der Gesundheit anrichten: so brauche ich es kaum zu erinnern, daß man sich, so viel als möglich ist, dafür zu hüten habe. Mit einem Worte:

wer

wer gesund seyn will, der muß die Bewegung nicht scheuen, und die Affecten in seiner Gewalt haben. Es ist gewiß, daß ein jeder Mensch sein eigenes moralisches Temperament mit auf die Welt bringe. Das kleinste Kind, welches lange noch nicht reden kann, zeiget schon durch Minen und Geberden gewisse Hauptneigungen des Gemüths. Es ist entweder mehrentheils aufgeräumt, freundlich, liebreich, oder mürrisch, ärgerlich, neidisch, muthwillig. Je öfter ein Kind denen ihm angebornen Neigungen zu folgen Gelegenheit hat, desto eingewurzelter, stärker und habitueller werden sie; sie veralten in ihm; sie werden ihm dermaßen zur Gewohnheit, daß nachher der erwachsene Mensch alle Vernunft nöthig hat, sie einzuschränken, und daß er sich oft denselben überlässet, ohne daß er die Ueberraschung dieser von seiner Kindheit an in ihm verjährten Begierden bemerket. Je mehr man aber denselben gleich in dem zartesten Alter die Nahrung benimmt, das ist, alle Gelegenheiten zu entfernen suchet, welche die Hauptbegierden des Kindes rege machen können, desto leichter kann man sie ausrotten, und gänzlich aus der Seele verdrängen. Denn die Uebung giebt unserer Seele allein die Fertigkeit in allen unsern Begriffen und Handlungen; und wenn diese Uebung unterlassen wird, so ersterben gleichsam unsere Seelenkräfte. Aus eben dem Grunde kann man in der Seele eines Kindes die Grundlage zu solchen Leidenschaften legen, welche ihm ursprünglich nicht angeboren worden. Man darf sie nur sehr oft und zu wiederholten malen in der Seele zu erregen suchen, so werden die beständig damit verknüpften Begriffe endlich so tief eingegraben, und die Seele wird derselben so gewohnt, daß sie bei der geringsten Gelegenheit wirksam werden, und uns in unsern meisten Handlungen dunkel und gleichsam maschinenmäßig bestimmen. Es ist daher ein löbliches aber sehr künstliches Stück der Erziehung,

die

die bösen angebornen Neigungen der Kinder zu ersticken, und dagegen gute und nützliche Begierden und Verabscheuungen hervor zu bringen, oder dieselben, wenn sie schon da sind, in ihrer Dauer zu erhalten.

Die Freude bringt die vortreflichsten Wirkungen in Ansehung der Gesundheit hervor. Sie reizet die Nerven auf eine solche Art, die der Seele gefällt, und wodurch die Gliedmaßen in eine recht entzückende Bewegung gebracht werden. Das Blut wird dadurch in Wallung gesetzt, und nach allen Theilen des Körpers getrieben, die Absonderung der Säfte wird befördert, die unnützen und schädlichen Theile abgesondert, die Lebensgeister erweckt und das ganze Gebäude der festen Theile gestärkt. Sie ist eine große Wohlthat, ein rechter allgemeiner Lebensbalsam; daher sie die allergesundeste unter allen Gemüthsbewegungen ist. Man weiß es aus der Erfahrung, was für eine Verbesserung des Zustandes unsers Körpers durch die Freude gewirkt werde, und sie hat oft ein bewährtes Mittel abgegeben, die verlorne Gesundheit wieder herzustellen. Quintus Fabius verlor vermittelst der Freude, die er über den Sieg, welchen er über den Hannibal erfochten hatte, ein viertägiges Fieber, welches ihn bereits viel Jahre hinter einander gequält hatte. Ein Engländer, als er um ein Frauenzimmer, in welches er sich verliebt hatte, zur Ehe anhielt und abschlägliche Antwort bekam, verfiel sogleich in eine Starrsucht, daß er einen ganzen Tag lang so unbeweglich, als eine Säule stehen blieb. Nichts konnte seinen Gliedern die vorige Biegsamkeit verleihen. Allein wie sehr veränderte sich sein Zustand, als er die angenehme Nachricht hörte, daß er die verlangte Person zur Ehe haben sollte. Dorimene vergehet wie ein Schatten, nachdem sie vernommen, daß ihr Liebhaber abtrünnig geworden; allein die Freude, daß er unschuldiger

Weise

Weise in Verdacht bei ihr gekommen, und daß er ihr eine ewige Treue zu halten versichert, errettet ihr das Leben, das gleichsam an einem Faden hieng. Das Vergnügen also, es mag nun entstehen, worüber es will, ist nebst den Speisen die beste Nahrung für unsere Gesundheit; und daher nicht gnug anzupreisen.

Eine Wirkung oder Folge der Freude ist bisweilen das Lachen, welches eben so heilsam, als die Freude selbst ist, wenn es in gehörigem Maße geschiehet. Denn da bei dem Lachen eine tiefe Einathmung der Luft ist, worauf eine kurze und oft wiederholte Ausathmung entsteht, so wird die Lunge von einer großen Menge Bluts angefüllt, und davon nach und nach befreyet; folglich befördert es den Umlauf des Bluts durch die Lungen, welches eine sehr heilsame Bewegung ist.

Allein, so vortheilhaft die Freude zu seyn scheinet, so wird sie doch auch, wenn sie unmäßig und übertrieben ist, ein Werkzeug, wodurch man sich Schlaflosigkeit, ja wohl gar den Tod zuziehen kann. In Ansehung des erstern findet diese Ursache statt, weil der häufig abgesonderte Nervensaft, die Nerven und festen Theile des Körpers gespannet, und zur Empfindung in Bereitschaft gehalten werden, ingleichen weil die vergnügten Gedanken die innerlichen Sinne aufmuntern und die Schläfrigkeit abhalten. Bei dem andern muß man sich folgenden Begriff machen. Wenn die Freude übermäßig ist, so wird die Bewegung des Herzens und aller Pulsadern verstärkt, der Puls schlägt hurtiger und lebhafter, die Säfte werden schärfer herumgetrieben, der Körper erwärmt, die Haut wird roth, und die Bewegung der fleischigten Theile verstärkt. Die verstärkte Kraft der festen Theile erstrecket sich auf alle Glieder. Die verstärkte Zusammenziehung des Herzens ist die Ursache, welche

welche das Blut mit größerer Gewalt und Geschwindigkeit durch die Pulsadern in alle Gegenden des Körpers vertheilt. Indem es nun geschwinder und gewaltsamer herumgetrieben wird, so kommt die darinne erhaltene erwärmete Materie in stärkere Bewegung, hiervon entsteht die Wärme in dem ganzen Körper. Weil auch dabei das Blut die Blutgefäße der äußerlichen Haut anfüllt, und selbst in die Wassergefäße hineintritt, so muß ganz natürlich die Haut roth werden. So lange dieser Zufluß ordentlich geschiehet, so lange hat man nichts zu befürchten; so bald aber der Zufluß in die Blutadern, die in den innern Theilen bloß liegen, häufiger eintritt, so müssen dieselben übermäßig aufgetrieben und ausgedehnt werden. Geschiehet dieses nun in dem zarten Gewebe der Lunge, die keine stark zusammenziehende Kraft besitzt: so muß der Athem kurz und das Herz beklommen werden; indem das Blut, das aus der rechten Herzkammer durch die Lungenpulsader in die Lunge getrieben wird, nicht so häufig und geschwind durch die Lungenblutadern in die linke Herzkammer zurück kommen kann. Daher häuft es sich in den Gefäßen der Lunge an, dehnet sie aus, und verhindert, daß man nicht genug Luft in sich zu ziehen vermögend ist. Hält dieses lange an, so muß sich auch in der rechten Herzkammer das Blut stärker anhäufen. Ist nun die Lunge voll, so muß das Blut, welches bei jedem Pulsschlag des Herzens durch die Lungenpulsadern hineinschießt, endlich einen Widerstand finden, und im Herzen zurück bleiben, woraus Herzklopfen entsteht. Das Herz wird also über die Gränzen der natürlichen Spannung ausgedehnt, der Umlauf des Bluts gehemmet, und so erfolgt der Tod. Bei vollblütigen Personen kann noch eine andere Ursache darzu kommen; denn indem das Geblüt zu stark nach dem Haupt getrieben wird, und nicht wieder durch die Blutadern zurück kommen kann, so ist es möglich, daß

eine Austretung in das Gehirn erfolge, welches einen schleunigen Tod nach sich ziehet. So viel ist gewiß, daß unsere Nerven zu solchen Ausschweifungen und übermäßigen Freuden nicht eingerichtet sind, und daher darf man sich nicht wundern, wenn dabei die Nerven unsers Herzens erstarren. Wer weiß nicht, daß Sophokles wegen des Beifalls, womit sein neues Trauerspiel, das er verfertiget hatte, aufgenommen wurde, und Philippides wegen der großen Zufriedenheit, die man über ein Lustspiel bezeugte, für Freude, da sie ein hohes Alter erreicht hatten, gestorben sind? Starb nicht auf gleiche Weise Diagoras vor Freuden, nachdem seine drei Söhne ihm ihre Kronen, die sie zum Preiß als Ueberwinder in den olympischen Spielen davon getragen hatten, auf sein Haupt gesetzt? Zwo römische Frauen starben, die ihre Söhne unerwartet von der Trasymenischen und Cannischen Schlacht zurück kommen sahen. Marcus Juventius Thalna empfieng vor dem Altar, wo er sein Dankopfer brachte, die Nachricht aus Rom, daß er wegen der Eroberung von Corsica werde triumphiren können, fiel nieder und starb. Ein baumstarker und niemals krank gewesener Soldat starb in dem Augenblick vor Freude, da er zu der Umarmung eines längst gewünschten Mädchens gelangen sollte. Eine vornehme Familie in Holland war in die Armuth gerathen, der älteste Bruder gieng nach Ostindien, schwang sich empor und ließ seine bedrängte Schwester zu sich kommen, sie kam, er zeigte ihr die Kostbarkeiten, die er ihr schenken wollte, sie sah dies, erstarrte, und starb. Jouquet starb, da er hörte, Ludwig der vierzehnte habe ihm die Freiheit wieder gegeben. Die Nichte des Herrn von Leibnitz, eines Pfarrers Frau, vermuthete nicht, daß ein Weltweiser Geld hinterlassen könne, aber sie fand nach dem Tode des Herrn von Leibnitz sechzig tausend Dukaten in einer Kiste unter seinem Bette, und starb bei dem ersten

Anblicke dieser Dukaten. Ein heftiges Lachen so gar wirkt zuweilen einen plötzlichen Tod; Zeuxis hatte ein altes Weib gemalt, dieses Gemälde gefiel ihm so wohl, als es fertig war, daß er sich darüber todt lachte. **Philemon** war mit seinen Freunden in einem Garten, ein Esel trabte bedächtlich herbei und fraß ihnen eine ihm wohlgelegene Schüssel mit Feigen auf, **Philemon** sagte, man solle ihm nun auch einen Becher mit Wein vorsetzen, der Esel soff und **Philemon** lachte sich todt.

Die Traurigkeit ist das Gegentheil von Freude, sie wirkt entweder geschwind oder langsam, und sie wirkt daher bald als eine hitzige, bald als eine langsame Leidenschaft; bald hat sie ein großes, bald ein mittelmäßiges und langwieriges Uebel zum Gegenstande, das uns plagt, und von dem wir uns nicht loß zu winden hoffen. Man hat nicht so viele Beispiele einer geschwinden tödtlichen Wirkung der Traurigkeit, weil die Traurigkeit die Kraft der Nerven zwar bricht, aber die Bewegung des Bluts nicht nur überstürzet, sondern auch etwas langsamer zurück hält. Indeß ist eine plötzliche Traurigkeit doch auch zuweilen tödtlich. Die Traurigkeit unterdrückt gleich einem langsamen Gift alle Kräfte der Natur, das ganze Nervensystem wird geschwächt, das Herz schlägt immer matter, die Trägheit des Körpers und des Bluts nimmt zu, die Säfte schwellen auf, sie fangen an, in den Kanälen zu stocken und solche Uebel zu erzeugen, die viel beschwerlicher, als die Traurigkeit selbst sind; das Angesicht wird blaß und endlich gelb, mager oder aufgedunsen, Leib und Seele werden in diesem Zustande abgenutzt, solche Personen sind gezwungen, durch Seufzer das Blut durch die Lungen zu befördern; ihr Schlaf ist unterbrochen, die Eßlust und die Dauung verdorben; hiervon müssen sich nun Verstopfungen, hypochondrische und hysterische Beschwerden und endlich eine völlige Aus-

zehrung, die oftmals den Körper in der besten Blüthe der Jahre angreift und zu Boden wirft, ereignen. Leute, die mit Traurigkeit umgeben sind verlieren sehr bald die Eßlust und die Dauungskräfte, der Mund wird ihnen bitter, vielerlei aus der Verderbniß der Speisen herrührende Magenbeschwerden, Blähungen, Koliken, Krämpfungen und Ohnmachten folgen nach. Die Männer werden den blinden Hämorrhoiden unterworfen, den Weibern bleiben ihre Zeiten zurück oder sie verändern ihren natürlichen Lauf, und anstatt Blut geht oft nur ein gefärbtes Wasser ab, sie verfallen in den weissen Fluß, sie sind entweder hartleibig oder haben langwierige Durchfälle. Die Galle bleibt wegen des langsamen Geblüts-Umlaufs in der Leber zurück, sie stockt und verhärtet sich, oder tritt in das Blut und erzeuget die Gelb- und auch wohl die Wassersucht. Solche Personen werden zuletzt auch sehr empfindsam. Bei der beständigen Wiederkunft der Traurigkeit, des Verdrusses, der mannigfaltigen Bekränkungen der allzu sehr mit diesen Gegenständen beschäftigten und auf dieselbe fast ganz allein eingeschränkten Seele, denkt der Mensch zuletzt an nichts, als seine Traurigkeit und verfällt durch seine nach und nach verdorbene Einbildung in die tiefste Melancholie und aus dieser in den Wahnsinn, oder in eine Abzehrung der Nerven, in den schwarzen Staar, in das Herzbrechen der Engländer, und nur zu oft in den Krebs. Die Einsamkeit und der Müßiggang werden nicht nur überhaupt entfernte Ursachen vieler Leidenschaften, sondern sie sind auch vorzüglich zur Unterhaltung der eingewurzelten Affecten sehr geschickt, indem sie das Gemüth um gewisse einzelne Gegenstände sammlen, und dasselbe vornehmlich in dem weitern Nachdenken über die Ursachen der Leidenschaft desto geschäftiger machen, je weniger es von andern Empfindungen gestöhret wird. Es ist eine untrügliche Wahrheit, daß es nicht in unserer Gewalt

stehet, die Traurigkeit zu verhüten, welcher so gar Weise und Helden nicht haben widerstehen können; allein so viel sind wir doch zu thun vermögend, ihr nicht nachzuhängen, und ein Vergnügen darinne auf Unkosten der Gesundheit zu suchen. Die Trostgründe der gesunden Vernunft und der Religion beweisen hauptsächlich in solchen Zufällen ihre Kraft, und die Vermeidung solcher Gesellschaften, die durch ihre Klagetöne gleich den Klageweibern, die sich ehemals bei dem Absterben angesehener Personen in Sold nehmen ließen, sich und andern beschwerlich zu werden, ist ein sehr dienliches Mittel. Die aus dem Besitze eines plötzlichen und unerwarteten Guts entstehende Freude ist weit gefährlicher, als eine plötzliche und unerwartete Traurigkeit, auch sind die Beispiele der gefährlichen Wirkungen der Freude viel häufiger. Homer soll aus Traurigkeit gestorben seyn, weil er ein von etlichen Fischern ihm aufgegebenes Räthsel nicht auflösen konnte. Diodorus Chronos ward über die Verkürzung seines Namens von dem Könige mit Hinweglassung der erstern drei anfangenden Consonanten, sehr empfindlich, daß er bald darauf starb. Horaz starb neun Tage nach seinem gutthätigen Freunde dem Mäcenas. Der Engländer Riggs fiel zu London bei dem Begräbniß seiner Frau zu Boden, verlor den Gebrauch seiner Glieder und blieb seitdem sprachloß. Der Prinz Georg Ludwig von Hollstein verfiel in einen tödtlichen Schlaf bei dem Sarge seiner Gemahlin. Die Tochter des Cäsars endigte ihr Leben, da ihr die Nachricht von dem Tode des Pompejus überbracht wurde. Die Kaiserin Irene erblaßte, nachdem der Gram über das Ableben ihres Gemahls Philippi, sie entkräftet hatte, und unstreitig würde die Wittwe bei dem Sarge ihres Liebsten, wovon Herr Gellert Nachricht giebt, frühzeitig in des Todes Staub gestreckt worden seyn, wenn nicht eine beherzte Mannsperson ihren Kummer gelindert hätte. Eine

einzige Tochter ansehnlicher Aeltern ward traurig, vergoß Thränen und wußte nicht warum, ihr Appetit verlohr sich, und die Verdauungskräfte waren verdorben. Dieser Zustand, der einzig einer Erschlaffung der festen Theile und einer sitzenden Lebensart zuzuschreiben war, verlohr sich durch Zerstreuungen und Bewegung; solche Personen empfinden erst den Werth vergnügter Gesellschaften.

Mit einer mäßigen Traurigkeit ist das Weinen verknüpft, welches als ein Linderungsmittel der Traurigkeit anzusehen, und daher den Betrübten eher anzurathen, als zu untersagen ist. Bei dem Weinen empfindet man eine Beängstigung, Beklemmung und Bangigkeit in der Brust, dergestalt daß man nicht ordentlich Athem holen kann, und es scheint, als ob in der Lunge mehr Luft bliebe, als darinne seyn soll; dieses ist allem Ansehen nach die Ursache, warum so oft darzwischen Seufzer gethan werden. Die Gesichtszüge werden dabei auf eine wunderliche Art verzogen, dergestalt, daß man eine ganz andere Gesichtsbildung bekommt, die Sprache selbst ist bei vielen klein und helle, die Augenlieder gerathen in eine Bewegung, ohne daß man es verhindern kann, zumal ehe noch der Thränenguß erfolgt, das Gesicht wird roth und warm, und die Augen erhitzt. Die krampfhaften Bewegungen und eines Theils Einschnürungen einiger Muskeln des Gesichts und auch derjenigen, die zum Ein- und Ausathmen bestimmt sind, ingleichen einiger Theile der Lunge und selbst der Luftröhre können von diesen körperlichen Veränderungen als Ursachen angegeben werden. Hierdurch nun wird die gehörige und nothwendig gleich auf einander folgende Abwechselung des Ein- und Ausathmens, welches überdieses in einem ordentlichen Verhältniß wechselsweise geschehen muß, gehindert: Sobald sich dieses zuträgt, so kann alsdenn das Blut

nicht

nicht ungehindert durch die Lunge durchpaßiren, mithin häufet es sich in der Lunge, in der rechten Herzkammer, und zugleich in allen Blutadern, die es von dem Kopf zurück führen sollten, an. Eben von dieser Anhäufung des Bluts in der Lunge und in der rechten Herzkammer nimmt die Bangigkeit und die Beklemmung der Brust ihren Ursprung; von der Anhäufung aber in den Adern des Kopfes und Gesichts entsteht die Röthe und Wärme dieser Theile; und da hierbei ein häufiger Zufluß zu der Thränendrüse geschiehet, so muß sich nothwendig eine häufigere Absonderung der Thränen ereignen, welche alsdenn nach dem Grade der Traurigkeit stärker oder schwächer herabfließen. Die Wärme der Thränen rührt daher, weil sie sich sogleich nach ihrer Absonderung über die Wangen ergießen, und sich nicht lange in dem Augapfel aufhalten, als wodurch sie sonst den Grad ihrer natürlichen Wärme, welchen sie während ihrer Vermischung mit dem Blute hatten, verlieren. Hierdurch unterscheiden sich die heißen Thränen von den andern, die ohne Gemüthsaffecten abgehen. Die außerordentlichen Gesichtszüge sind der krampfhaften Bewegung der Gesichtsmuskeln zuzuschreiben, und die krampfhafte Einschnürung der Luftröhre, besonders die dadurch erweckte Verengerung des obern Theils, bringt die bei dem Weinen klare und helle Stimme zuwege. Der Nutzen der Thränen besteht hauptsächlich darinne, daß sie den von der Betrübniß zu befürchtenden Schaden abwenden, indem sie die krampfigten Bewegungen vermindern und durch ihren Abgang dem Herzen Luft schaffen. Ferner, indem der Mensch zu seufzen und tiefen Athem zu holen anfängt, so ist dieses ein Kennzeichen, daß das Aus- und Einathmen wieder ordentlich von statten gehe und mit einander abwechseln. Das Blut kann nunmehr in die linke Herzkammer und folglich in die Pulsadern einfließen und zum Hauptgetriebe werden: die Blutadern können wie-

der ihr Blut in die rechte Herzkammer einigermaßen leiten, und so wird der ordentliche Umlauf des Bluts wieder hergestellt, und das ist die Ursache, warum man sich alsdenn, wenn man gnug geweinet hat, wohl befindet, bis auf die Augen, welche außerordentlich dabei leiden.

☞ Eine Traurigkeit aus der vergeblichen Begierde seine Leute wieder zu sehen zeugt eine Krankheit, die man das Heimweh nennt, und die zuweilen nach einer kurzen Schwermuth, einem Zittern in den Gliedern und andern nicht sehr drohenden Uebeln dem Tode überliefert, doch mehrentheils langsam abzehrt. Die wunderbarsten Grillen nehmen bei dem Heimweh überhand. Alles Zureden, alle Arzneien, alle Strafen sind unnütz, wenn man den Willen des Kranken nicht erfüllen kann, ehe noch die Abzehrung kommt. Die plötzliche aufblühende Hoffnung thut Wunder in dem Heimweh, wenn es nicht schon in eine gänzliche Abzehrung oder in einen gänzlichen Wahnwitz übergegangen ist.

Das von dem Ritter Richard Manniaghan beschriebene hysterische oder Nervenfieber zeigt sich hauptsächlich bei den zärtlichen Frauenzimmer, auch bei scharfsinnigen und gefühlvollen Gelehrten, nach traurigen Affecten und andern Erschöpfungen der Kräfte. Es wandelt den Kranken sehr unordentlich an, äußert sich durch ein kränkliches Wesen, eine Trockenheit der Zunge ohne Durst, eine Aengstlichkeit ohne Ursache, Mangel an Eßlust, einen niedrigen geschwinden und ungleichen Puls, einen blassen und zu Zeiten häufig auf einmal abgehenden Harn, unterlaufende Fröste und Schauer, zuweilen zähe kalte Schweiße, zuweilen Kolik, Schlaflosigkeit und Verwirrung. Dieses Fieber endigt sich nach Manninghams Erfahrung nach dreyßig oder vierzig Tagen in Ermanglung zeitiger und stärkender Hülfsmittel,

mittel, in Ohnmachten, in ein Staunen, und selbst in den Tod.

Eine die Gränzen der Vernunft und Tugend überschreitende Liebe gehöret auch unter die traurigen Leidenschaften, da man hingegen einer begränzten Liebe die Stelle unter den frölichen Leidenschaften einräumen muß. Die Liebe liegt schon in der Natur und dieser Trieb ist so edel, so vernünftig, und heilsam, daß auch einige Weltweisen die Liebe als den Grund von allen natürlichen Gesetzen angesehen haben. Eine solche Liebe hat mit der Freude eine große Aehnlichkeit, und wie ist es anders möglich, da sie aus einer Neigung entsteht, aus eines andern Glückseligkeit ein Vergnügen zu schöpfen. Ueberschreitet sie die Gränzen, so besteht sie alsdenn nicht mehr in einem Vergnügen, sondern in einer Unruhe, welche die unordentlichsten Bewegungen nach sich zieht. Sie wird zu einem Gifte, das den Verstand verrückt, und zu einer Schlange, welche das Herz abnagt und demselben ein süsses Gift beibringet, das seine Bewegungen vermehrt, und mit dem Blute durch alle Adern schleicht. Beständig fieberhafte Bewegungen verzehren die Kräfte, und da sie zugleich die Ernährung verhindern, so verwandeln sie den Körper in eine Bildsäule, in ein Gerippe, das außer den starren und funkelnden Augen, tiefgeholten Seufzern, wenig Zeichen des Lebens von sich giebt. Man kann zwar von allen Affecten sagen, daß sie, wenn sie, überaus heftig sind, eine Verrückung des Verstandes hervor bringen können, aber von der Traurigkeit und Liebe gilt dieses auf eine vorzügliche Art. Niemals trägt sich dieses leichter zu, als wenn sich eine große Neigung zur Wollust damit verbindet. Bei beiderlei Geschlechte kommt dieses vor und wird insonderheit bei den Frauenspersonen die Manntollheit genennet. Einer solchen übertriebenen Liebe kann man moralisch und

physisch vorbeugen. Was das moralische anbetrift: so thut die Erziehung und der Umgang sehr vieles. Die Einbildungskraft muß mit keinen solchen Bildern beschäftiget werden, welche vermögend sind, eine unordentliche Liebe zu erregen, und es ist gewiß, daß manche Frauenzimmer nicht in diese Schwachheit verfallen würden, wenn sie nicht allerhand Liebes-Romane läsen, welche machen, daß sie leicht einen jungen Menschen für einen solchen irrenden Ritter ansehen, der in der Welt herum reisete, um seine Geliebte zu suchen, die sie ihm kennen zu lernen, aus mitleidigen Herzen verbunden wären. Dergleichen abentheuerliche Abbildungen machen einen desto stärkern Eindruck, je weniger man Umgang mit den Leuten und also Gelegenheit hat die Welt so kennen zu lernen, wie sie wirklich ist. Edle Begriffe von der Tugend sind vortreflich, aber sie sind unkräftig, wenn die Seele unter der Last des Körpers erliegt. Physisch kann man ihr durch eine gut gewählte Heirath oder durch den wenigern Genuß des Nahrhaften von Speise und Trank abhelfen; ersteres schlägt mehr an, als letzteres.

Eine unglückliche Liebe wirket geschwind und heftig, weil sie von allen nagenden Leidenschaften die ungeduldigste und heftigste ist; da hingegen der Arzt von der Liebe unter allen Leidenschaften am meisten zu hoffen hat, wenn sie befriediget wird. Eine betrogene Liebe stürzt überhaupt in eine scheue Traurigkeit, ein allgemeines Mißtrauen, und eine gänzliche Misanthropie, die doch im äußerlichen nur bloß den Charakter der Langenweile, und der Niedergeschlagenheit hat, ferner in Verhaltung der Zeiten, Schwindsucht, Starrsucht und Wahnwitz. Die mislungene Liebe reibet nicht nur den Menschen allmählig auf, sondern sie zeuget auch zuweilen bei gefühlvollen Weibspersonen, ohne sie aufzureiben, die rasende Geilheit, wenn man das Uebel nicht in seiner

Wur-

Wurzel angreifen darf. Am gefährlichsten ist die Eifersucht in der Liebe, die gleich der ihren Zweck verfehlenden Liebe und dem Hochmuth den Menschen am meisten wahnsinnig macht.

Der Neid nimmt die Eßlust, macht schlaflos, und zu fieberhaften Bewegungen geneigt. Er giebt demjenigen ein schwermüthiges, ungeduldiges, schnaubendes, banges und engbrüstiges Wesen, der andere im Besitz von Vortheilen sieht, die er seiner Meinung nach allein besitzen sollte. Der Neid ist nur denen schädlich, die dieser ätzenden Leidenschaft keine Genugthuung verschaffen können; denn es giebt Leute in der ganzen Welt, die alles, was auf irgend eine Weise glücklich ist, beneiden, und gleichwohl zu einem hohen Alter gelangen. Der Neid äußert sich schon bei Kindern, sie werden hiervon ganz elend und mager und verfallen leicht in eine Dörrsucht.

Die Furcht oder die Erwartung eines Uebels mit der Unfähigkeit es abzuleiten, schwächt die Kräfte des Herzens, macht alles schlapp und kalt, hemmt den Puls, erschweret den Athem, verhält die Zeiten, bisweilen die Ausdünstung und erweckt daher einen Schauer, bisweilen treibet sie den Schweiß, weil sie alles auflößt, was durch die Nerven in dem Körper geschlossen ist, daher entgehen in der Furcht erst sanfte und wenn alle Hindernisse gehoben sind, sehr ernsthafte Winde. Nicht selten folgt eine wahre Oefnung und ein Durchfall, oft entgeht plötzlich der Saame. Andere verfallen aus Furcht in einen Todesschweiß, der eine Wirkung der allgemeinen Erschlappung ist, andern und besonders dem Frauenzimmer entgeht der Harn. Die Furcht hat aber auch ernstlichere Wirkungen. Vor allen andern werden furchtsame Menschen vorzüglich krank, weil die Furcht die Kräfte

des Herzens schwächt, die Einsaugung der Haut befördert, und daher in epidemischen und ansteckenden Krankheiten so gefährlich ist, daß sie leicht Personen in dieselbe stürzt. **Rivinus** hat in der Pest zu Leipzig bemerkt, daß sie nur durch die Furcht fast von einem Menschen zu dem andern übergieng, und wie oft werden nicht die Pocken, die Ruhr und das Friesel durch die Furcht fortgepflanzt; durch die Furcht hat **van Swieten** bei einer sonst gesunden Weibsperson eine Geschwulst entstehen gesehen, die in einen unauflößlichen Scirrhus übergegangen ist. Am gefährlichsten ist die Furcht für Leute, die von Natur zärtlich und schwächlich, mit vielerlei hypochondrischen und hysterischen Uebeln geplagt, einen äusserst gefühlvollen und beweglichen Körper haben, und alle in der Natur der Dinge mögliche Uebel so sehr fürchten, als wenn sie urplötzlich auf sie fallen würden; haben sich nicht viele bei Lesung medicinischer und chirurgischer Bücher die ganzen Krankheiten an sich gedacht, sind nicht viele durch deren Lesung wahnwitzig geworden? Eine Mutter niesete bei Reinigung des Kopfs ihres Kindes, gleich bildete sie sich ein, sie habe sich den grindigten Ausschlag ihres Kindes eingepfropft. Es kamen auch wirklich Knoten zum Vorschein, die statt der eitrigten stinkenden Materie, nur ein helles, gelblichtes, und geruchloses Wasser gaben, an den Fingern fanden sich schmerzhafte Nagelgeschwüre ein, die Haut an der Stirne wurde striemweise purpurroth und die Empfindung aller Theile des Kopfs so groß, daß auch die sanfteste Betastung des Fingers einen reissenden Schmerz verursachte. Es fanden sich Niedergeschlagenheit, Kopfschmerzen, Gliederreissen und Bauchfluß ein und dieses durch die Furcht wahrhaftig eingepfropfte Gift konnte erst nach vier Monaten getödtet werden. Die Furcht macht überhaupt alle Krankheiten schlimmer. Sie verwirren ihren natürlichen Lauf, sie vermengt mit denselben

ben tausend fremde Zufälle, und schwächt die Natur so sehr, daß die Krankheit immer größer bleibt, als das Mittel und oft plötzlich einen tödtlichen Ausgang nimmt. Oft geschieht es, daß jemand im Gesichte stark ausfährt, hier zu Lande sagt man: er ist auf eine böse Spur gekommen und Hexen und Gespenster müssen Ursachen von Wirkungen seyn, die ganz natürlich aus einer heftigen von einer verdorbenen Einbildung herrührenden Furcht fließen. Nichts ist gewöhnlicher, als große daher entstehende Geschwülste, Entzündungen der Oberfläche der Haut, und sehr schmerzhafte Geschwüre. Auch hat man auf eine heftige Furcht ein Zittern, den schwarzen Staar, die Sprachlosigkeit, die Lähmung, die fallende Sucht und die Tollheit entstehen gesehen.

Die Schamhaftigkeit ist eine mildere Gattung der Furcht, welche das Blut in den äußersten Gefäßen des Angesichts und der Brust und über den ganzen Körper zurück hält; daher das Erröthen an dem ungeschminkten Gesicht und Brust erfolgt. Bei Weibspersonen macht die Schamhaftigkeit in einem hohen Grade oft weit beträchtlichere Wirkungen. Sie hält ihnen ihre Zeiten zurück und tödtet sie zuweilen, weil ein Fieber den Schluß macht. Auch kann leicht ein tödtlich Fieber bei Mannspersonen entstehen, wenn die Schamhaftigkeit sehr hoch ist. Ist aber die Schamhaftigkeit übertrieben, so kann sie schon Schrecken genennt werden.

Keinem Affecte ist schwerer zu widerstehen, als dem Schrecken, und er ist der allerschädlichste Affect. Er bestehet in dem Gefühl eines überraschenden Uebels, seine Wirkung geschiehet augenblicklich und man hat keine Zeit Untersuchungen und Betrachtungen anzustellen. Daß man sich so viel als möglich für aller Gelegenheit darzu hütet, ist fast das einzige Mittel. Zu allem

Un-

Unglücke überfällt dieser Affect zärtliche und empfindliche Personen am leichtesten und dieses sind grade diejenigen, welchen er am schädlichsten ist. Er äußert seine Wirkung durch ein augenblicklich Zusammenziehen der äussern Theile und beinahe aller Muskeln mit Heftigkeit, welche zu den willkührlichen Bewegungen dienen. Der Schreck kann eben so Polypen des Herzens, Blut und Wasserentzündungen der äußern Theile, Krampf und Ohnmachten, ja den Schlag hervorbringen, gleichwie er vollkommen geschickt ist, heilsame Ausführungen, sonderlich die Ausdünstung und Blutflüsse zu hemmen, ingleichen eine Geschwulst oder Ausschlag der Haut, wie in der Krätze, dem Fleckfieber, den Pocken, Masern, Friesel u. s. w. vorhanden ist, zurück zu treiben, und dadurch gefährliche, ja zuweilen tödtliche Zufälle zu erregen. Der heilsame Ausfluß des monatlichen Bluts kann augenblicklich dadurch verstopft werden. Er wirkt fast wie der Zorn Herzklopfen, Ohnmachten, plötzliche Schwachheiten, Zittern, Zusammenstoßung der Knie und Unfähigkeit zu gehen. Die Erschütterung ist oft so heftig, daß auf der Stelle Convulsionen und Epilepsie entstehen; und man hat zuweilen die Hirnschale bei ihren Näthen zerbersten gesehen. Er bringt oft einen lang anhaltenden Starrkrampf am ganzen Körper zuwege, der Tod macht zuweilen ein plötzlich Ende. Er verursacht einen heftigen und plötzlichen Zutritt des Bluts von der Haut nach den innern Theilen, und hemmt deswegen die Excretionen stark. Aus einem mit dem Zorn vermischten Schrecken sieht man auch zuweilen heftige Blutflüsse entstehen, Schlagadern brechen und Schlagflüsse erfolgen. Von dem Schrecken stehen die Haare. Die nämliche Zusammenziehung der Schweißlöcher, aus welchen die Haare entspringen, wiederfährt in dem Schrecken, die man in der Kälte wahrnimmt, und man hat daher von demselben die Haare plötzlich grau oder weiß

werden gesehen. Die Auferziehung trägt nicht wenig zur Unterhaltung dieses schädlichen Affects bei; hieraus erhellet die Schädlichkeit der lügenhaften Geschichten, welche man den Kindern erzählet. Man muß die, so heftig erschrocken sind, so behandeln, als man die krampfhaften behandelt, man kann ein Fußbad geben, Chamillenthee trinken lassen, Hofmanns schmerzstillenden Geist eingeben; auch Klystire sind gut.

Der Zorn ist der allerwidernatürlichste und heftigste Zustand, worein ein Mensch gesetzt werden kann. Die Lebensgeister wirken entsetzlich und heftig auf die Werkzeuge der Sinne und der Bewegungen; daher ist man im Zorn auch so stark. Glieder, die viele Jahre lang gelähmt gewesen sind, können durch starken Zorn wieder gesünd gemacht werden. Einem Cholericus ist er ein Gift, und einem Phlegmaticus, wenn er nicht zu heftig ist, eine Arzeney. Das Blut bewegt sich dabei auf die allergewaltigste Art von innen nach aussen. Die Folgen davon sind eine sehr große Entkräftung und verschiedene andere Uebel, deren ich jetzt erwähnen werde. Wenn man den Zorn nicht auslassen kann, so ist er am allergefährlichsten. Der Zorn verrichtet seine Wirkung durch ein krampfhaftes Zusammenziehen; er ist also geschickt krampfhafte Zufälle, Reissen in Gliedern und Convulsionen zu erregen: gleichwie insonderheit der Zorn geschickt ist, eine Ergießung der Galle zu verursachen, Gallenfieber und die Gelbsucht hervorzubringen. Es haben sich also sonderlich solche Leute, welche zu krampfhaften Zufällen geneigt sind, davor zu hüten und sich zu bemühen, philosophisch zu denken. Zuerst wird das Angesicht roth, die Augen blitzen, die Muskeln werden ausgespannt, das Herz schlägt geschwinder, das Blut empört sich und stürmt mit hundert und vierzig Schlägen in einer Minute umher, es entstehen vielerlei Blutstürzungen, Austretun-

tretungen des Bluts aus den Gefäßen und sehr leicht durch das Zerbersten einer Ader in dem Gehirn ein Schlagfluß. Oder das Blut erliegt auch unter der zusammenziehenden Gewalt der Nerven, das Angesicht erblasset, die Stimme erschwacht, der Athem bleibt zurück, die Beine und die Hände beben, man fällt in eine Ohnmacht und kann sterben, wenn die Seele bei dem tiefen Gefühle des erlittenen Unbills von ihren Banden sich nicht loß winden kann. Man hat auf einen heftigen Zorn auch schon die fallende Sucht, eine tödtliche Darmgicht, ein ungemein heftiges Fieber, und einen plötzlichen Tod erfolgen gesehen. Personen verfallen in seltsame krampfigte Zustände, und es erfolgen heftige Magenkrämpfe, Koliken, und Blutflüsse aus der Mutter. Mehrentheils tritt auf einen heftigen Zorn die Galle aufwärts in den Magen und erweckt ein Brechen, bei andern ergießt sie sich häufiger in die Därme und erweckt einen glücklichen Durchfall, andern wird sie gar angehalten, sie tritt in das Blut zurück und erweckt Gelbsuchten oder fault und erzeugt ein leicht tödtendes Gallenfieber, oder wenn eine Traurigkeit auf den Zorn folgt und die Galle nicht ausgegossen wird, Verstopfungen in der Leber. Ueberhaupt wird der Zorn am meisten durch einen Schlagfluß oder eine Blutstürzung tödtlich.

Der Zorn und der Schrecken schaden der zarten Maschine des Säuglings am stärksten. Denn die damit verknüpften starken Erschütterungen des Nervengebäudes und der festen Theile verursachen so gar bei einem Erwachsenen, wie aus obigem erhellet, schleunige und gewaltsame Veränderungen, die seinen Körper in kurzer Zeit schwächen und zu Grunde richten können; sie müssen also dem Säuglinge um so gefährlicher seyn, da er eine größere Menge Nerven hat, welche überdem sehr empfindlich und leicht in Bewegung zu setzen sind, und daher

durch

durch ihre stärkere Zusammenziehungen mit einer großen Gewalt auf die Maschine des Kindes würken. Man weiß, daß ein Kind zum Schrecken und Zorn sehr geneigt ist; denn es ist sehr empfindlich, sehr sinnlich, und kann durch die geringste Gelegenheit afficirt werden. Diese große Empfindlichkeit ist ferner Schuld, daß diese Leidenschaften die Nerven dermaßen angreifen, daß ein Kind von großem Schrecken und Zorn plötzlich sterben kann, und sehr oft das böse Wesen bekommt, und endlich durch die wiederholten gewaltigen Erschütterungen seines Körpers eine solche Schwäche erlanget, daß es Zeitlebens schreckhaft bleibet, und vor einem jeden bewegten Blatt schon zittert. Säuglinge erschrecken oft, schreien und machen ängstliche Bewegungen im Schlafe; hieran können zuweilen wirkliche Schmerzen im Körper schuld seyn; aber oft sind es in der That Träume, welche die Seele des Kindes, welches im wachenden Zustande oft dem Schrecken ausgesetzt gewesen, durch Erneuerung der vorhin gehabten schreckhaften Bilder hervor bringt. Wie großen Schaden die Boßheit in des Kindes Körper anrichte, wissen alle Aeltern, welche fleißig um ihre Kinder sind; sie erfahren es auch, wie viel ihnen ein in der Boßheit geübtes Kind zu schaffen mache; sie wissen es, daß durch das damit verknüpfte starke und anhaltende Schreyen oft der Nabel hervor schieße, die Lungen sehr angegriffen und geschwächt werden, und das Blut sich zu sehr erhitze: man muß also zu diesen Leidenschaften nichts beitragen. Böse Frauen sterben meist an der Lungensucht; und zornige Mannspersonen sind dieser auch ausgesetzt.

Der Ingrim oder innerliche Zorn ist eine Mischung von Traurigkeit und Zorn. Die körperliche Wirkung dieser Indignation ist bei vielen ein Schwindel, eine Neigung zum Brechen, eine unausstehliche Angst über die Brust, und plötzlicher Schmerz in der Seite. Der Herr

von

von Haller sah eine vornehme Dame, die von ihrem Liebhaber zu der Sünde des Fleisches verführt worden, so bald die Zauberkraft der Sünde vorbei war, in eine so große Indignation verfallen, daß sie blind und taub ward, die Kraft zu harnen, den Puls, den Athem ganzer vier und zwanzig Stunden verlohr, und nicht einmal einen Spiegel durch ihren Hauch befeuchten konnte, welche er glücklich wieder herstellte. Herr Hofrath Zimmermann gedenkt einer sehr alten Weibsperson, die ohne im voraus im geringsten krank zu seyn, urplötzlich in eine fast erstickende Beklemmnis der Brust, und in einen anhaltenden konvulsivischen Husten verfiel, so oft man ihren Vorurtheilen und Meinungen widersprach. Diese Beklemmniß und dieser Husten hielten zuweilen viele Monate an, wenn sie entweder keine, oder erweichende, und den Auswurf befördernde Mittel gebrauchte und hat sie fast plötzlich öfters mit Rhabarber und Opium geheilt. Nichts ist gefährlicher, als eine unterdrückte große Indignation. **Valerius Maximus** erzählt, die Ehefrau des Musimenes, eines Atheniensers, die ihren Sohn und Tochter in der Blutschande ertappt, sey plötzlich verstummt, und es für die übrige Zeit ihres Lebens geblieben. Eine Tochter fand ihren Geliebten in den Armen ihrer Mutter, und gerieth in einen unheilbaren Wahnwitz. Ein Officier zu Bern indignirte über die Rückerinnerung an eines Schultheißen Falschheit sich so heftig, daß er apoplectisch niederstürzte und in einer Stunde starb; dies war ein Unwille über Unrecht.

VI. Von

VI.

Von den Ausführungen, und andern zur Gesundheit nützlichen Sachen.

Zu der Erhaltung der Gesundheit gehören insonderheit die Ausführungen. Vieles von dem, was ein Mensch mit den Speisen zu sich nimmt, ist zu der Stärkung und Ernährung des Körpers ungeschickt, oder gar schädlich, und wenn dieses auch nicht ist, so wird solches durch die Veränderungen, welche es bei dem Umlaufe der Säfte erleidet. Es werden daher die in dem Körper unnützen Materien durch den Stuhlgang, Urin und die unmerkliche Ausdünstung oder durch andere Wege hinweg geschafft. So gewiß dieses ist, so würde es doch unfehlbar ein großer Irrthum seyn, wenn man glauben wollte, daß nichts durch die Ausführungen hinweggeschafft werden müßte, als was eine schädliche Eigenschaft besitzt. Denn es geschehen auch bei gesunden Menschen Ausführungen nützlicher Materien; um entweder ausserhalb dem Körper einen Nutzen zu schaffen, oder weil sie durch ihren Ueberfluß zum Schaden der Gesundheit gereichen würden. Die Milch, der Saame, und das Blut sind von dieser Art. Sie werden, wenn sie zu häufig vorhanden sind, von der Natur zum Nutzen des Körpers ausgeführet, und gehören also billig unter die Ausführungen, welche der Natur gemäß sind, und zur Erhaltung der Gesundheit dienen.

Die Nothwendigkeit der Ausführung ist so groß, ja fast noch größer, als die Nothwendigkeit der zu sich zu

nehmenden Dinge. Das was wir ausführen, hat einen doppelten Character: es ist etwas überflüßiges, weil man immer mehr zu sich nimmt, als man nöthig hat, und es sind schadhafte Theilchen, oder doch solche, die der Körper nicht nöthig hat; denn von unserm Körper werden stündlich sowohl feste, als flüßige Theile abgenützt, und diese werden abgesondert, ingleichen auch das, was der Körper von den Speisen nicht braucht.

Durch den Stuhl führen wir Theilchen aus, die dem Körper zu keiner weitern Nahrung dienen können; die ausdünstenden Gefäße sondern die unbrauchbaren Theilchen des Bluts in die Gedärme, oder diese werden auch ausgeführt, wenn wir viel durch die Haut transpiriren und ist die Absonderung derselben durch den Darmkanal stark, so ist sie durch die Haut schwach, und so umgekehrt; daher entstehen auch Gallenfieber nach der durch Kälte gestörten Transpiration durch die Haut. Der Koth soll in einem gesunden Menschen dick seyn, welches ein Beweiß ist, daß die nahrhaften Theile der Speisen in das Blut übergegangen, und er soll so, wie die Winde richtig abgehen. Ein allzukugelhafter Abgang hat bei schwächlichen Personen auch seine Nachtheile, weil er heftige Kopfschmerzen, Entzündungen in den Augen und fiebrische Bewegungen verursacht, weil er zu dem Goldaderflusse, zu Brüchen und auch so gar zu Schlagflüssen oder zum wenigsten bey hypochondrischen und hysterischen Personen zu vielfältigen Blähungen und Krämpfungen führen kann. Schon die bloße Verhaltung der Winde ist gefährlich.

Es ist sehr gut, wenn man sich gewöhnet alle Tage auf eine gewisse Zeit zu Stuhl zu gehen; um sich aber diese Gewohnheit zu verschaffen, muß man eine gewisse Zeit beobachten, an der man dieses Geschäfte verrichtet

und dieses immer fortsetzen, sich eher etwas bewegen und ein Glas Wasser trinken, welches am füglichsten des Morgens geschehen kann; hilft dieses nicht, so rauche man Tabak, oder gewöhne durch gelinde Arzneimittel die Natur dazu. Hat man sich einmal daran gewöhnt, so läßt sich die Natur hernach nicht leicht wieder stören und man hat alle Morgen offenen Leib, und fehlt der Stuhlgang dann, so ist es ein Zeichen, daß man im weiten Verstande krank ist.

Es giebt Personen, welche mehr, als einmal des Tages zu Stuhl zu gehen gewohnt sind, auch leicht Durchfälle bekommen, und diese haben ein grosses Prärogativ, denn oft hebt bei ihnen ein Durchfall eine Krankheit, so ihnen bevorsteht, auch können sie es eher wagen, ein wenig zu viel zu essen oder zu trinken, als andere, denn es entsteht bei ihnen ein Durchfall darnach und weiter haben sie nichts zu befürchten; es giebt auch Personen, die nur alle zwei Tage zu Stuhle gehen und doch dabei gesund sind; indessen ist es besser öftern offenen, als verstopften Leib zu haben. Kinder müssen öfterer zu Stuhle gehen, als Alte; drei, vier Stuhlgänge dienen ihnen zur Gesundheit, Alte hingegen können alle Tage einmal hingehen, welches auch die meisten thun. Die Luft, in der wir uns befinden, trägt auch etwas dazu bei. Transpiriren wir zum Beweis viel, so haben wir sehr selten Stuhlgang, z. B. im Sommer; auch Leute, die eine ruhige Lebensart haben, müssen öfterer zu Stuhl gehen, als die, welche diese nicht haben. Je stärker ein Mensch ist, je mehr transpirirt er, je weniger geht er also zu Stuhle; schwache Leute hingegen transpiriren weniger, weil ihr Körper die Säfte nicht so gut zur Oberfläche treibt, deswegen müssen sie öfterer zu Stuhl gehen.

Die Menge der Stuhlgänge hängt aber auch von der Beschaffenheit und Menge der Speisen ab. Genießen wir Speisen, welche nicht viel erdigte Theile haben, sondern alle ins Blut gehen, so gehen wir nicht viel zu Stuhl und wiederum im Gegentheile. Je mehr wir essen, desto mehr leeren wir aus. Auch hängt die Menge der Stuhlgänge von der Verdauungskraft ab, die, welche eine schwache Verdauung haben, haben oft Stuhlgang, und wieder umgekehrt und Personen, welche reizende Speisen und Getränke zu sich nehmen, gehen öfters zu Stuhl.

Man muß sogleich zu Stuhl gehen, sobald man einen Reiz dazu fühlt, und dieses sollte auch von den blossen Winden gelten. Wer diese Regel nicht beobachtet, setzt sich vielem Ungemach aus, die Empfindung vergeht, sie kommt lange nicht wieder, und die Folge von dem verspäteten Stuhlgange ist, daß der Koth zu trocken wird und Personen eine Verstopfung des Leibes bekommen, überdies wächst der harte Stuhl im Mastdarm mehr und mehr an, dehnt denselben aus und giebt Anlaß zur blinden Goldader, welche daselbst ihren Sitz hat und die Adern daselbst werden stark gedrückt, der Mastdarm tritt aus, eine Krankheit, die nicht bald wieder gehoben werden kann, der Koth wird fauler und viel fauligtes wird wieder von den Gefäßen eingesogen und zur Blutmasse gebracht, er kann daher zu vielen Krankheiten Anlaß geben; wirft die Natur diese faulen Theile auf andere Gegenden hin z. B. auf die Haut, so entstehen schlimme Ausschläge, werden sie aber auf edle Theile geworfen, so entspringen Krankheiten mancherlei Art; die faulichten Schärfen reizen das Blut, und erzeugen fieberhafte Bewegungen. Solche, die in verschiedenen Tagen nicht aufgewesen sind verlieren den Reiz gleich.

Gut wäre es, wenn jeder seinen eigenen Nachtstuhl hätte, denn die meisten Sekrete sind wahre Ventilators, man setzt sich daher oft mit einem Theil des Körpers der Zugluft aus und bahnt sich den Weg zu Krankheiten, besonders Personen, die zu Katarrhen geneigt sind, und eine schwache Lunge haben, überhaupt die zu Krankheiten aus unterdrückter Transpiration geneigt sind; besonders ist dies Frauenzimmern, die keine monatliche Reinigung haben, ingleichen denen, die mit den Goldadern behaftet sind, gefährlich. Auf den Familien-Sekreten setzt man sich mehrentheils einer faulen pestilenzialischen Luft aus, besonders im Sommer; man verweilt nicht lange auf solchen stinkenden Abtritten, und man hält also keinen vollkommenen Stuhl; überdies kann man auch leicht auf solchen gemeinen Abtritten angesteckt werden.

Nach jedem Stuhlgange ist allezeit ein kleiner Vorfall des Mastdarms vorhanden, es ist daher alle Vorsicht bei dem Reinigen zu gebrauchen. Das Papier, was man dazu bestimmt, muß wohl untersucht werden, denn hat was scharfes darauf gelegen, so wird dieses unmittelbar dem Mastdarm mitgetheilt; seiner Empfindlichkeit wegen wird weiches Papier gewählt, es könnten sonst nach und nach blinde Goldadern dadurch entstehen. Auch bei dem Urinlassen muß Reinlichkeit beobachtet werden, besonders bei Frauenzimmern, es können sonst höchst gefährliche Krankheiten daraus entstehen.

Personen, welche hartleibig sind und keinen offenen Leib erhalten können, müssen ihn nicht mit Gewalt erzwingen, es können üble Folgen z. B. Blutbrüche, auch wahre Brüche entstehen, und diejenigen, die zum Blutspeien geneigt sind, können dies leicht darnach bekommen; ein Aftervorfall ist auch gemeiniglich die Folge eines heftigen Drängens. Besser ist es, daß solche Personen

sonen erst offenen Leib zu erhalten, hernach aber denselben zu unterhalten suchen; im ersten Falle können sie ein Klystier nehmen und dieses eine halbe Stunde bei sich behalten; im letztern Falle brauchen sie in den meisten Vorfällen nur den Mastdarm zu stärken, weil sehr oft von dessen Schwäche die Zurückhaltung und Verstopfung herrührt, dieses geschiehet durch Klystire von kalten Wasser; doch kann letzteres nicht ohne Ausnahme gegeben werden: denn Frauenspersonen, welche ihren monatlichen Fluß haben, ingleichen Personen, die mit den goldenen Adern behaftet sind, oder eine schwache Lunge haben, oder zur Kolik geneigt sind, würde es nicht zuträglich seyn. Auch muß man sich gewöhnen während dem Gebrauch des kalten Wassers einigemal zu Stuhl zu gehen und so lange sitzen bleiben, bis man Oefnung erhält. Hartleibige Personen müssen eine Wahl im Essen und Trinken treffen, die sitzende Lebensart meiden, und Frauenspersonen müssen ihre Schnürbrüste nachlassen; deren ihr Wahres ich unten noch erwähnen werde.

Man hat aber, wenn die Gesundheit erhalten werden soll, nicht allein dafür zu sorgen, daß die Oefnung des Leibes nicht aussen bleibe, sondern man muß auch verhüten, daß sie nicht gar zu oft erfolgt. Eine allzuhäufige Ausführung von dieser Art trocknet den Körper aus, und beraubt ihn der Kräfte, die zu Erhaltung des Lebens unentbehrlich sind. Wer dazu geneigt ist, der hat sich für vielen wäßrigen, salzigen, gährenden Speisen und Getränken, wie auch für dem Zorne zu hüten: hingegen thut er wohl, wenn er sich trockner Speisen und eines vollkommen ausgegohrnen, sonderlich bittern Bieres, und guten alten Weines bedienet, wodurch die Ausdünstung befördert, und die allzugroße Flüßigkeit des Leibes verhindert wird. Insonderheit ist eine starke Bewegung des Leibes auch hier von einer besondern Wirkung: denn

denn wenn die allzuhäufige Ausführung von einer Erschlaffung der Gedärme herrührt, so bekommen dieselben, wie alle übrige Fäsergen, eine größere Stärke, und wenn eine scharfe reizende Materie daran Schuld ist, so ist nichts geschickter, sie durch den Schweiß, Urin und Stuhlgang auszutreiben, als eine bis zu der Ermüdung fortgesetzte Leibesbewegung. Auf einmal muß sie nicht mit zusammenziehenden Mitteln eingehalten werden, sonst entstehen langwierige, gefährliche und tödtliche Krankheiten daraus.

Daß es nöthig sey, die Absonderung des Urins zu erhalten, daran wird niemand zweifeln, welcher die Uebel kennt, welche aus seiner Verhaltung und Unterdrückung entspringen. Man kann eigentlich nicht sagen, wie viel Urin ein gesunder Mensch von sich geben müsse, doch ist es gewiß, daß die Menge des Urins desto größer seyn müsse, je mehr man getrunken und je weniger man ausgedünstet hat. Wenn man an dem Abgange des Urins einen Mangel verspüret, so muß man sich eine Bewegung machen, welche doch nicht so stark seyn muß, daß man davon schwitzet und leichte dünne und säuerliche Getränke trinken, auch allerhand harntreibende Wurzeln, Kräuter und Früchte genießen, z. B. Petersilie, Spargel, Sellerie, Wachholderbeeren, Erdbeeren, Kirschen, bittere Mandeln u. d. gl. Man hat sich sehr zu hüten, daß man den Urin nicht aus einer unzeitigen Schamhaftigkeit mit Gewalt zurück hält, wie der Dänische Sternseher Tycho de Brahe, der daran gestorben ist; und wenn man auch schon nicht davon stirbt, so zieht man sich doch eine Erschlaffung der Blase zu, oder man macht, daß sie gar gelähmt wird, da denn der Urin immer schwer abgehet, und daher zur Erzeugung eines Blasensteins leicht Gelegenheit gegeben wird.

Oft geschiehet es, daß Personen weniger Urin lassen, als sie sollten, und es doch nicht merken; hierdurch kann eine große Verminderung entstehen, die viele Uebel verursacht. Sobald man merkt, daß man nicht wohl ist, so ist es gut, daß man oft auf seine Ausführungen Acht hat, man findet oft die Ursache der Krankheit hierin. Es ist sehr verschieden, wie viel einer Urin lassen muß, und es kommt dabei auf die Stärke des Körpers, die Lebensart, die Menge der Getränke und eine trockne oder feuchte Witterung an. Starke Leute lassen den Urin weniger, als schwache, und es ist eine wahre Anzeige von einem geschwächten Körper, wenn man viel pisset: denn ein starker Mensch hat so viel Kräfte, daß das schädliche alles durch die Haut ausdünstet, wozu mehr Kräfte gehören, fehlen diese, so ergreift die Natur den nächsten und leichtesten Weg. Je mehr Bewegung man sich macht, je weniger harnt man, man schwitzt aber desto mehr. Kalte und nasse Luft hindert die Ausdünstung zu viel, befördert also deswegen den Urin. Bei Fällen eines unterdrückten Harns, oder wo er nicht recht abfließen will, darf man sich nur warm halten. Bei zurückgehaltenem Harn wird zuweilen die Blase so ausgedehnt, daß sie bricht, welches bei Gebährenden geschehen kann, daher denn unheilbare Fisteln entstehen; oder der Harn tritt in das zellichte Gewebe durch den ganzen Körper und dringt bis in die Hirnschalen, wenn die Harngänge verstopft sind. Die Weiber vermögen überhaupt den Harn länger zu halten, als die Männer. Ein allzustarker Abgang des Harns macht aber auch eine eigene und gefährliche Krankheit aus, die man den Harnfluß nennt, und zuweilen unendlich groß ist.

Der Urin von einem gesunden nüchternen Menschen muß citrongelb aussehen, ohne Schaum seyn, oder doch gleich vergehen, den Uringeruch abgerechnet nicht übel

riechen

riechen und sich gleich eine Wolke setzen, die bald hernach einen horizontalen Bodensatz machen muß. Von dem Urin kann man nur des Morgens beim Aufstehen urtheilen, nicht wahrsagen, denn am Tage geht es wegen der Menge und Eigenschaften der Speisen und Getränke nicht an. Sieht der Urin bleichgelb und wie Wasser aus, wie dieses bei hysterischen, hypochondrischen und solchen Personen vorkommt, die Anfälle von Vapeurs und Krämpfen haben, so zeigt er einen Krampf an, daß die Nieren nur das Wasser durchlassen können, oder eine große Schwäche. Nach vielen wäßrigten Getränken ist er auch weiß. Wenn man zu wenig getrunken, vorher stark geschwitzt, wobei man viel wäßrigtes verlohren hat und also nur das Dicke zurück geblieben ist, wenn man sich stark bewegt, hitzige Getränke zu sich genommen und die Nacht unruhig geschlafen hat, so ist der Urin roth. Wenn der Magen verdorben, ein kleines Magenfieber gegenwärtig, die Zunge weißgelb und mit Schleim belegt ist, so setzt er einen Bodensatz, der wie Ziegelmehl aussiehet. Manchmal schäumet er sehr viel und der Schaum hält lange an, ehe er vergeht. Ein Wasser schäumet sehr lange, wenn es viel schleimigtes enthält, die Nerven sind also so schwach, daß sie die schleimigten Theile nicht zurück halten können und ist ein Nieren-Durchfall zu nennen, der äußerst schädlich ist, und er darf eben nicht zu lange anhalten, so stürzt er in die Abzehrung. Zerspringen die Blasen bald, so ist der Urin gut. Wem ein bleicher Urin natürlich ist, der hat einen schwachen Körper; je stärker der Urin gefärbt ist, je stärker ist auch der Körper. Ist gar nichts von Sediment nach langem Stehen zu sehen, so ist dies ein Zeichen von großer Schwäche; wenn er auch schleimigt und sandigt zu seyn scheint, doch aber in der Mitten schwimmt, so hält man ihn für besser.

Man muß nicht so bald den Urin lassen, als man ein klein wenig Wasser in der Blase hat; thut man dieses, so zieht sich die Blase zusammen und läßt sich hernach schwer wieder ausdehnen. Hält man im Gegentheil den Urin zu lange, so wird die Blase zu stark ausgedehnt, wird schwach und im Alter bekommt man alsdenn eine gänzliche Verhaltung desselben aus Schwäche. Aus Gewohnheit beschwert endlich das Zurückhalten gar nicht mehr, dies geht bis ins vierzigste Jahr gut, allein hernach nicht. Man kann auch den Stein bekommen. Hält man den Urin ganz und gar zu lange, so wird die Blase auf einmal paralytisch; besonders müssen sich solche Personen dafür hüten, welche Schleim und Sand im Urin haben.

Nichts ist geschickter, der Ausdünstung eine dauerhafte Beständigkeit zu geben, als eine täglich unternommene starke Bewegung des Leibes, die aber nicht die Gränzen überschreitet. Da es aber doch geschehen kann, daß sie unterdrückt wird, wenn man sich vor der kalten Luft, besonders wenn man vorher erhitzt ist, nicht gnug in Acht nimmt: so fragt es sich billig, wie man sich in dergleichen Fällen zu verhalten habe? Eine Tasse Thee oder Kaffee; ein Fußbad; eine warme Stube; warme Kleidung; Bewegung des Leibes; und Reiben der Haut durch warme Servietten, sind die gewöhnlichsten und sichersten Mittel. Das Schmäuchen muß auch wegfallen, weil das nicht Ausdünstung, sondern starken Schweiß verursacht. Die Ausdünstung ist nach dem Himmelsstriche, nach der Jahrszeit, nach dem Wetter, nach dem Alter, und nach den Speisen und Getränken verschieden. Ueberhaupt gehen bei einem gesunden Menschen, der in einem Tage an Speisen und Getränke acht Pfund zu sich nimmt, nicht mehr als viere durch den Stulgang und das Wasser ab, der Ueberrest soll sich durch die Ausdünstung

stung zerstreuen. Eine allzustarke Ausdünstung ist ein Schweiß und schwächt überhaupt den Körper. Der Schweiß ist der Natur zuwider, und die größten Aerzte nennen ihn eine Krankheit, die wir nicht überstehen können, wenn sie nicht nachließ. Der Schweiß ist fast in gesunden Tagen nicht vorhanden, nur die unmerkliche Ausdünstung. Die verminderte Ausdünstung ist so weit nicht nachtheilig, weil der Harn sogleich häufiger wird. Hingegen ist die zurückgetriebene Ausdünstung, und noch mehr der zurückgetriebene Schweiß in vielerlei Absichten schlimm. Das Wälzen im Bette zeigt auf zurückgetriebene Ausdünstung.

Unser ganzer Körper ist auf seiner Oberfläche mit Schweißlöchern versehen, woraus allezeit eine unsichtbare Flüßigkeit ausdünstet, und unter dem Namen Transpiration begriffen wird; Schweiß hingegen heißt, wenn die Feuchtigkeit tropfenweise kommt. Es ist keine einzige Ausführung so allgemein und so zahlreich, als diese, sie ist also die wichtigste; sie geht beständig ununterbrochen fort, es wird durch keinen Theil des Körpers so viel Unreinigkeit aus dem Körper ausgetrieben, als eben hierdurch und jedes Eingeweide transpirirt. Von der Freiheit der Transpiration hängt die Gesundheit vorzüglich ab. So bald man nicht gut transpirirt, entsteht ein mürrisches Wesen, Kopfweh, unruhiger Schlaf, Schwere in allen Gliedern u. s. w., wenn man aber gut transpirirt, so fühlt man eine Leichtigkeit an seinem Körper, man ist munter und aufgeheitert. Sanctorius hat sich besonders mit Versuchen deswegen beschäftiget, und er hat auf folgende Art heraus gebracht, daß ein gesunder Mensch in vier und zwanzig Stunden fünf Pfund ausdünstet: er wog einen gesunden Menschen vor dem Essen um sieben Uhr Morgens, wog den Menschen nach dem Essen, nach dem Uriniren und nach dem Stuhl,

nämlich

nämlich gleich nachher, wog dieses für sich und fand, daß der Mensch den andern Tag um sieben Uhr Morgens fünf Pfund verlohren hatte. Die wichtigste ist die nächtliche Transpiration, weil nur schädliche Theile durch die Haut sollen abgesondert werden, dieses aber am Tage, der Unruhe wegen, der wir ausgesetzt sind, nicht gut geschehen kann, weil durch diese der Umlauf des Bluts gestöhrt wird; Nachts aber ist dieser ruhig; auch ist die nächtliche Transpiration häufiger, weil wir in einerley Dunstkreiß sind.

Fast die allermeisten fieberhaften Krankheiten entstehen aus unterdrückter Ausdünstung, denn das, was transpirirt wird, ist scharf. Nicht das häufige Schwitzen heißt gut ausdünsten, sondern gut transpiriren heißt, wenn durch die Haut bloß unreine und schadhafte Theilgen ausgeführt werden, in diesem Falle ist es eine unmerkliche Ausdünstung und wird nicht sichtbar; so bald sie sich aber in Tropfen setzt, heißt sie Schweiß, und dann geht das Böse mit dem Guten fort, es geschieht auch keine rechte Absonderung und daher wird auch der Körper geschwächt. Durch das Schwitzen wird das Blut unrein, eine unmerkliche Ausdünstung aber reiniget das Blut; denn eine jede ungleiche stürmische Transpiration hindert die Absonderung der bösen Säfte, durch die unmerkliche Ausdünstung aber gehen nur schädliche Theile verlohren, weil die Cirkulation alsdenn langsamer, stiller und gleiche ist; diese wichtige Blutreinigung muß man ja niemalen hemmen, folglich, wenn man sich eine stärkende Bewegung machen will, muß man es nicht bis zum Schweiß bringen.

Die Kälte unterdrückt nur alsdenn die Transpiration, wenn sie ein unserer Haut ungewohnter Reiz ist, oder wenn ich mich aus der Wärme schnell in die Kälte be-

gebe;

gebe; daher muß man sich an die Kälte gewöhnen, denn solche Sprünge von einem Aeußern aufs andere verträgt die Natur nicht, und diesen Sprung kann man schlechterdings nicht besser vermeiden, als daß man sich der Hitze nicht so stark aussetzt. Im Winter wird der Körper dem Tode nicht so entgegen gestürzt, als im Sommer, wie schon Hippocrates sagt, weil man dann nicht so viel schwitzt. Wie soll man aber wissen, wenn man gnug transpirirt, ohne einen Arzt zur Hand zu haben? Da die Kälte die Schweißlöcher zusammen zieht, so muß man sich auf alle Art daran gewöhnen; also von Jugend auf beständig alle Tage in freier Luft spazieren gehen und nicht etwa bloß bei Sonnenschein, sondern bei dem trübsten regnigten Wetter am mehrsten; von Jugend auf alle Theile des Körpers, wenigstens wöchentlich einmal mit eiskaltem Wasser waschen, denn, mit lauwarmen waschen, macht Schnupfen, und sich nicht warm kleiden, besonders kein Pelzwerk an sich haben, weil dadurch die Haut zu empfindlich wird. Man hat Beispiele, daß Leute, die großen Krankheiten unterworfen gewesen und Pelze getragen haben, durch bloße Ablegung derselben davon befreiet worden sind. Also um sich nicht zu erkälten, muß man in die Kälte gehen. Man mag so alt seyn, wie man will, so ist es noch immer Zeit, sich von dem heissen Verhalten zu dem kalten zu gewöhnen, nur nach und nach; denn die Natur leidet keinen Sprung. In Federbetten zu schlafen, ist ein beständiges Bad, was man des Tages gut gemacht, verschlimmert man des Nachts wieder. Man muß auf mit Pferdehaaren ausgestopften Matratzen liegen und sich mit einer Decke bedecken; gesetzt, man läge auch im Winter in Federbetten, so schaffe man sie doch im Sommer ab und lasse dann die Decken immerfort liegen. Der Aufenthalt muß nie in warmen Zimmern seyn, sonst wird man der Kälte ungewohnt. Aus einer Kälte in eine

etwas

etwas stärkere zu gehen, thut nichts; man kann sich aber im Julius erkälten, wenn man aus der warmen Sonne an einen schattigten Ort geht; wenn man sich auf Reisen stark in Pelze hüllet und nur absteiget, um zu harnen, so hat man schon sich erkältet und hat Frostbeulen; daher ist uns die Kälte im September und October allezeit am empfindlichsten, weil wir sie nicht gewohnt sind.

Es kommt bei der Transpiration auch sehr auf die Speisen an, die wir genießen; durch die Haut kann nichts zähes, oder öligtes, nur ein feiner Saft durchdringt sie; daher auch schon die Alten die Eintheilung machten und sie in verflüchtigende und nicht verflüchtigende eintheilten. Wenn man leztere ißt, so ist man gewiß nicht heiter; zu den leztern gehören fettige, schleimigte und gar zu erdigte Speisen, z. B. das fette Fleisch, der Mehlbrei, alle Mehlklumpen und geräuchert Fleisch.

Alle traurige Gemüthsaffecten hindern die Transpiration, da hingegen die freudigen sie befördern; wenn man aber gar zu munter ist, so kann man, weil man dann viel ausdünstet, sehr leicht die Auszehrung bekommen. Die Bewegung des Körpers erhält auch eine gute Transpiration: man wird aus dem vorhergehenden leicht begreifen, was für eine Bewegung hier verstanden wird; eine solche stärket den ganzen Körper. Gleiche Wirkung hat auch die Reinlichkeit des Körpers; denn auf der Oberfläche unsers Körpers ist beständig Schmutz, durch den unsere Schweißlöcher verstopft werden. Um diese auszuüben, so bade oder wasche man sich durch den ganzen Körper wenigstens alle acht Tage, im Winter und Sommer; man lasse den Körper täglich über und über reiben, da dann, weil die Hautgefäße geöfnet werden, der Schleim loß gearbeitet wird: dies gebraucht

besen-

besonders der Engländer gegen viele und schwere Krankheiten, weil diese oft von Verstopfung der Schweißlöcher entstehen.

Transpirirt man zu viel, so taugt dies nicht, sondern zeigt einen üblen Zustand des Körpers und eine große Schwäche desselben an; um dieser großen Schwäche abzuhelfen, müssen sich solche Personen kalt baden, oder den ganzen Leib mit kaltem Wasser waschen, wenn sie zum Baden keine Gelegenheit haben; das Baden ist doch aber immer besser. Wenn man wider Gewohnheit des Nachts schwizt, so hilft sehr gut des Abends eine Gabe Weinsteinrahm; und wenn dem Schwizen nicht abgeholfen wird, so kann man sehr mager hierdurch werden und eine ordentliche Abzehrung bekommen. Hat man sich erkältet, so nehme man ja nichts schweißtreibendes, weil dieses mehr schadet, als hilft; sondern wenn man sich erkältet hat, und es ist im Darme nicht richtig; man hat eine unreine Zunge und Kopfweh, so nehme man lieber eine gelinde Abführung, die viel bessere Wirkung thun wird, als ein schweißtreibendes Mittel; leidet der Magen aber nicht, ist die Zunge nicht unrein, man behält Appetit, so verschaffe man sich Schweiß und man trinke des Abends drei Tassen Fliederthee.

Unter die nüzlichen Feuchtigkeiten, deren Ausführung darum geschiehet, um ausserhalb dem Körper einen Nuzen zu schaffen, gehört auch der männliche Saame. So schädlich eine allzuhäufige Ausführung ist, und so viele Menschen dadurch die Kräfte des Lebens verschwenden: so wenig läßt sich behaupten, daß dergleichen Ausführung, wenn sie bei vorhandenem Ueberflusse geschiehet, zum Schaden der Gesundheit gereiche. Verrichtet sie nicht die Natur im Schlafe bei den gesundesten Menschen, und lehrt nicht die Erfahrung, daß sich viele wohl

darauf befinden? Dieses giebt der Arzneigelahrheit das Recht, den Mannspersonen eben so, wie den Frauenspersonen, sowohl zur Erhaltung als Wiederherstellung der Gesundheit, bisweilen ein Recept zu verschreiben, welches nur von einer Person des andern Geschlechts erhalten werden kann, die, wenn alles in der gehörigen Ordnung geschehen soll, durch die Trauung die Vollmacht darzu erhalten hat. Insonderheit ist die Melancholie, welche auf keine andere Art hat gehoben werden können, durch dieß Mittel bei Personen beiderlei Geschlechts nicht selten glücklich geheilet worden. Die Natur will ihr Recht haben, und wer will eine Neigung tadeln, die dem menschlichen Herzen zu den heilsamsten Absichten von der liebreichen Hand des Schöpfers selbst eingepflanzt ist. Wie sehr die häufige Ausführung des Saamens den Körper schwäche, und zu auszehrenden Krankheiten den Grund lege, ist mehr als zu bekannt.

Die Lust zum Beischlaf und der Abgang des Saamens ist bei dem männlichen und weiblichen Geschlechte der Natur so sehr gemäß, als die Eßlust, der Stuhlgang und andere Ausführungen; nur ist er mit Umständen verbunden, welche andere Ausführungen nicht haben. Der Saame ist der feinste und geistreichste Saft, den der Körper hat, der zur Unterhaltung der Nerven abzweckt; zwei Teller voll Blut, und einige Purganzen hinter einander genommen, schaden nicht so viel, als ein Actus; die Excretion desselben ist also mit einem Verlust der besten und geistreichsten Säfte verbunden, welches auch die Folgen lehren, denn es folgt eine Nervenschwäche darauf, welche am allerschwersten zu heben ist. Personen also, welche in der Liebe ausschweifen, schwächen die Werkzeuge ihrer Seele und ihres Körpers, überhaupt das ganze Nervensystem. Der Saame wird wieder ins Blut gesogen und giebt dem Körper besondere Stärke

und Lebenskräfte; wird er nun verschwendet, so fällt dieses weg. Mit der Ausführung desselben entstehet eine sonderbare Ausdehnung, welche allemal Schwäche nachläßt, auch schon bei geilen Gedanken erfolgt sie, man kann also auch schon seinen Körper mit solchen Gedanken schwächen; vollblütige Personen können gar Blutspeien und Schlagflüsse bekommen; aus dieser Ursache ist es auch so gefährlich, bei einem kleinen Rausche der Liebe zu pflegen. Die Bewegung der Säfte gegen die Oberfläche wird durch die Liebe sehr vermehrt, und die Transpiration wird viel stärker.

Wer mäßig in diesem Punkte lebt, bei dem dauert die Entkräftung nicht lange, eine Stunde Schlaf erquickt ihn schon wieder. Diese Mäßigkeit bekommt dem ganzen Körper gut, sie belebt ihn gleichsam, denn sie ist ein gelindes schweißtreibendes Mittel und vermehrt den Umlauf des Blutes, welches bisweilen heilsam ist. Der Saame wird ohne Nachtheil ausgegossen, wenn es die Natur fordert, das ist, wenn die Behältnisse voll sind, und der Mensch ohne Zuthun seiner Einbildungskraft zu dieser Ergießung einen körperlichen Reiz fühlt. Ein mäßiger Beischlaf ist für die Männer unschädlich, wenn er nach diesen Regeln verrichtet wird, weil das wahre sinnliche Vergnügen in einer Reizung und Beschäftigung unserer Nerven besteht, die sie nicht ermüden, und weil man mit der Besänftigung der Bedürfniß zufrieden und nicht durch die Einbildungskraft allein gefühlt, niemals eine große Müdigkeit gewahr wird. Die Neigung zu dem Beischlafe ist bei den Männern fast unüberwindlich, damit sie die Weiber zu demselben bereden und zwingen. Ein häufiger Beischlaf schwächt zwar nicht plötzlich, wenn er mit einer längst gewünschten Person geschiehet; ist aber eine verdorbene Einbildungskraft und die Aufforderung der Frau schuld, so wird der Kör-

 per

per und die Seele entnervt, Schwäche ist die allgemeine Folge. Aretäus sagt: der Saame allein macht uns lebhaft, hitzig, gegliedert, zottigt, laut, kühn, muthvoll, und zu allen großen Unternehmungen geschickt. Der häufige Beischlaf nimmt überhaupt den Nerven ihre Kraft. Er schwächt den Magen, die Därme, die Dauung, die Kochung der Säfte, die Nahrung, die Augen, das Herz, das Gehirn, den Körper und den Geist, er löscht die Liebe zum Schönen und zum Großen aus, und übergiebt uns in der Blüthe unserer Jahre den Schrecknissen eines hohen Alters; auch der Ehestand schließt diese Uebel nicht aus. Die gewisseste Folge des übertriebenen Beischlafs ist die mit der Hypochondrie verbundene tiefe Schwermuth; der Mensch sucht sich durch diese Erschütterungen seiner Lebensgeister aufzuheitern, stürzt sich aber noch tiefer hinein. Viele Gattungen Augenkrankheiten sind Folgen dieser Unmäßigkeit; solche Personen überfällt auch die so höchst gefährliche Rückendarre, auch Blutspeien. Es muß ein jeder auf seinen eigenen Körper Acht haben. Viele Menschen sind mit sehr viel von dergleichen Kräften versehen, andere ganz wenig; erstere können daher eine kleine Ausschweifung vertragen, woran letztere gar nicht denken dürfen. Der Trieb der Natur darf ihn bestimmen, dieser muß aber nicht mit dem künstlichen Triebe verwechselt werden. Bei Hypochondristen entsteht der Trieb auch wohl aus Schärfe im Unterleibe, ingleichen entsteht er auch bei Leuten, die viel nahrhaftes gegessen und getrunken haben; alles dieses ist aber nicht Naturtrieb. Nach gepflogener Liebe muß man etwas schlafen, erquickt einen der Schlaf, so schadet sie nicht, ist man aber schwach und entkräftet, so hat man zu viel oder zu unrechter Zeit dieselbe gepflegt. Gleiche Wirkungen äußern auch heftige und häufige Pollutionen, sie machen vor der Zeit alt, und führen leicht zum Grabe. Noch weit gefähr-

licher

licher ist die Selbstbefleckung bei beiden Geschlechtern; denn sie schwächt den Körper vielmehr; dieses Laster geschiehet wider die Natur und es bietet sich auch öftere Gelegenheit dar, dasselbe auszuüben, als den rechtmäßigen Gebrauch der Liebe; auch geschiehet bei ersterm eine größere Ausführung, als bei letzterm.

Die bequemste und beste Zeit zum Beischlaf ist des Morgens früh: denn man muß ihn nicht vornehmen, wenn die Natur mit andern Geschäften umgeht z. B. mit der Verdauung u. s. w.; des Morgens aber hat die Natur gar keine Geschäfte; man muß ferner ein solches Geschäfte alsdenn unternehmen, wenn der Körper am mehrsten gestärkt ist und dieses ist des Morgens, und man hat auch da am besten Zeit, den Körper wieder durch den Schlaf zu erquicken und die Natur neigt auch zu dieser Zeit hierzu. Wenn das Geschäfte zu der Zeit begangen wird, wenn man sich durch den Trunk erhitzt hat, so ist es um so viel schädlicher. Bei ihm entsteht allemal eine wahre Entkräftung; ein Mensch also, der seine Gesundheit schätzt, muß dafür sorgen, daß er diesen Verlust wieder ersetze; daher muß man sich nach demselben aller Seelen- und körperlichen Geschäfte enthalten, bis man wieder erquickt ist. Der Frühling ist hierzu die bequemste und schicklichste Zeit, man hat auch alsdann den meisten Trieb dazu; auch wenn man auf die Folgen der Liebe siehet, so ist diese Zeit dazu geschickt: denn die Kinder, welche im Frühlinge gezeugt werden, sind stark, und haben festere Fasern, als die, welche in der größten Wärme oder Kälte gezeuget werden.

Der Beischlaf mit Schwangern ist physisch unrecht: denn die Frauenzimmer können leicht abortiren, weil der Leib gedrückt und hierdurch ein Zufluß von Säften zuwege gebracht wird; daher werden auch die, welche zu

jedermanns Gebrauch sich bestimmen, so selten schwanger; soll es dennoch geschehen, so muß er behutsam und nicht zu häufig vorgenommen werden, wenn die Frauensperson nicht geschwächt werden soll, worunter die Kinder leiden und schwächlich zur Welt kommen können. Mit einer Säugenden sollte er auch unterbleiben, denn die Milch wird dadurch verdorben und die Kinder krank; auch zur Zeit der Reinigung ist er nicht schicklich; denn dieser kann in einen Blutsturz ausarten, weil dieser Reiz allezeit einen Zufluß von Säften macht; oder er kann plötzlich unterdrückt werden; oder die Mannsperson kann sich an seinen Theilen eine kleine Entzündung zuziehen, wenn die Reinigung sehr scharf ist; es wird auch der Zweck verfehlt, denn in diesem Zeitpuncte ist er nicht fruchtbar, auch dann nicht, wenn sie schon erwartet wird; denn das schwach angehangene Ey wird von derselben fortgerissen; daher ist derselbe nach derselben am leichtesten fruchtbar, denn die Frauensperson ist nun zur Schwangerschaft am geschicktesten, auch ist die Reinigung noch weit entfernt, das Ey kann sich unterdessen so befestigen, daß es die künftige nicht mit fort nimmt.

Man sollte sich vornehmen, dieses Geschäfte allemal zu gewisser Zeit auszuüben: denn die Natur gewöhnt sich an alles, auch an dieses, und es hat folgenden Nutzen: man wird selten dadurch zum Uebermaß gereizt, wenn man sich einen kleinen Zwang anthut und es wird eine starke Frucht erzielet. Keine Ausschweifungen bestrafen sich gewisser und unausbleiblicher, als die in der Liebe; oft fühlt man diese Folgen nicht gleich, sie kommen gemeiniglich zu einer Zeit, wo man sie am stärksten empfindet und diese betreffen theils die Zeugungs-Werkzeuge, theils den ganzen Körper. Man kann sich so daran gewöhnen, daß man den Gedanken auszuschweifen gar nicht aus dem Kopfe bringen kann und also zu

nichts vernünftigem aufgelegt ist: die Natur gewöhnet sich daran, die Säfte fließen beständig zu diesen Theilen hin, Personen können zuletzt von dieser bösen Gewohnheit gar nicht ablassen, und werden mit Pollutionen oder dem Samenflusse behaftet, die sie ganz entkräften; sie schwächen sich dadurch so, daß sie die Zeugungskraft verlieren, und wenn auch der Theil noch nicht ganz seine Elasticität verlohren hat, so ist doch die wahre Beschaffenheit eines fruchtbaren Samens verlohren gegangen, oder es werden schwache Kinder gezeuget; auch kommt außerordentlich leicht nach so vielen Ausschweifungen ein Krampf oder Bruch; und Frauenzimmer bekommen den weißen Fluß, heftige Reinigung, auch Vorfall der Scheide; und endlich laufen Personen auch Gefahr, ohne angesteckt zu seyn, von vielen Ausschweifungen venerisch zu werden. Die Folgen am Körper geben sich durch eine allgemeine Schwäche der Grundfeste desselben zu erkennen, das ganze Nervensystem wird geschwächt, welches fast gar nicht, oder doch sehr schwer zu heben ist; hieraus entsteht nun Hypochondrie, Schwäche der Seelenkräfte, welche äußerst groß ist, so daß Personen keine halbe Viertelstunde ihre Gedanken auf eine Sache richten können; ferner haben sie auch keinen Muth mehr, verlieren das Gedächtniß so wohl, als die Beurtheilungskraft, überhaupt alle Seelenkräfte sind auf das äußerste geschwächt, die Heiterkeit der Seele fällt weg, so daß sie keinen frohen Augenblick mehr haben; auf die äußern Sinne wirkt es ferner auch, besonders leiden die Augen stark dabei, sie bemerken schwebende Bilder vor denselben, ein Zeichen von einem verdorbenen Gesichte, ja sie werden öfters stockblind; nach den Augen leidet der Magen am meisten, daher finden sich so viele Magenkrankheiten ein; auch leidet die Lunge vorzüglich hierunter, es entsteht Lungen- und Schwindsucht; wegen der allgemeinen Schwäche des Körpers gehen sie nieder-

gebogen, haben einen schlaudrigen Gang und werden, wie ich oben gesagt habe, frühzeitig alt und dem Grabe nahe gebracht. Ganz besonders schadet dieses Geschäfte jungen Personen, die noch nicht völlig ihren Wachsthum erreicht haben; ingleichen auch denen, deren übrige Lebensart so beschaffen ist, daß sie den Körper sehr schwächt; es giebt auch gewisse Personen, denen sie nicht gesund ist: wer z. B. gesunde Aeltern hat, kann mehr vertragen, als der, so schwache hat, oder wohl gar schwindsüchtig sind; auch denen ist sie nicht gesund, welche sich sehr schwach darnach fühlen.

Personen, die unwissend lange in diesem Fache gesündiget haben und auf einmal davon ablassen, werden erst recht schwach; bekommen leicht Gicht, Melancholie, hysterische und hypochondrische Beschwerden; sie fühlen sich geschwächt und wollen sich mit stärkenden Mitteln helfen, sie helfen aber nicht nur nicht, sondern verschlimmern es noch eher, denn die Patienten haben meist Pollutionen, sie können auch mehrentheils nicht gut verdauen, der Magen wird immer schwächer und es bleibt ein Reiz in den Gedärmen von scharfen Schleim, der Pollutionen erregt. Auch minder stärkende Mittel müssen nicht gebraucht werden, denn der Körper steckt bei ihnen voller Schleim, sie können die Gelb- und Wassersucht davon bekommen; man thut daher besser, wenn man sich solche Excesse nicht auf einmal, sondern nach und nach abgewöhnet.

Die meisten Leute heirathen nicht zur rechten Zeit, theils aus besonderm Eigensinn, großer Wahl und Mangel der Ernährung, sie heirathen also mehrentheils nicht eher, bis sie in ein Amt kommen, und dann ist die beste Zeit zum Heirathen schon vorbei, in welcher sich die meisten schon durch Ausschweifungen ihren Körper geschwächt

schwächt haben, so daß sie fast zur Ehe unfähig werden. Eigentlich sollten die Leute dann heirathen, wenn die Natur es befiehlt, es würden dann gewiß die Ausschweifungen und die daraus folgende Entkräftung verhütet. Zu früh zu heirathen, ehe man männlich ist, ist aber auch nicht gut. Jeder, der heirathen will, muß sich zu erfahren bemühen, ob das Mädchen oder die Frau recht gesund oder zum Ehestande tüchtig sey, er muß sich besonders für schwindsüchtigen, gichtischen und hysterischen oder die nur Anlage dazu haben und für denen, die eine Nervenschwäche haben, sorgfältig hüten. Von einer gesunden Frau erwartet man auch mit Recht gesunde Kinder, von jenen läßt sich aber nichts als Kreuz und Trübsal denken. Auch muß man sich, wo möglich, eine schöne und wohlgewachsene Frau wählen, so bekommt man auch schöne Kinder, ein häßlicher Mann mit einer Frau von gleichem Schlage, erzeugt auch häßliche Kinder. Besonders muß man auf die Seele und das Herz der Braut sehen; denn die Gemüthsart der Kinder ist mehrentheils der Gemüthsart der Aeltern homogen. Am besten ist es, eine Frau zu nehmen, die mit uns von gleichen Jahren ist. Frauenspersonen, die in der Jugend rachitisch gewesen und noch bucklicht sind, sollten nicht heirathen, ehe sie von einem Arzte wären untersucht worden; denn oft sind solche Personen wegen des üblen Baues ihres Beckens nicht fähig, natürlich zu gebären, da denn zuweilen der Kaiserschnitt, der mit großer Lebensgefahr verknüpft ist, nothwendig wird, wenn die Schambeintrennung nicht zureicht; sie fürchten aber oft dennoch nicht die Gefahr, sondern erfüllen den Willen ihres Mannes gerne zu ihrem Vergnügen. Alte Personen sollten auch nicht heirathen; denn sie bekommen entweder keine Kinder, oder wenigstens doch meistentheils schwere Geburten.

Man sollte nicht glauben, daß auch eine allzugroße Keuschheit die Ursache von sehr wichtigen Krankheiten wäre. Die gänzliche Zurückhaltung des Saamens ist freilich nicht immer schädlich, aber sie ist es doch für Leute, die von Natur geil und saamenreich sind. Man zählet unter die daher rührende Uebel die Pollutionen, den Saamenfluß, die Ueberfüllung, die Geschwulst, den Schmerz und die Entzündung der Saamengefäße, die Verdickung und endlich die Verderbniß des stockenden Saamens, den Priapismus, die Zuckungen, die Melancholie, und endlich auch die rasende Geilheit. Auch das weibliche Geschlecht leidet sehr von einer unvermeidlichen Keuschheit, sie verlieren ihre Kräfte, bekommen die Bleichsucht, den weissen Fluß, werden hysterisch und endlich mit der rasenden Geilheit überfallen. Bei Weibspersonen, die sich des Beischlafs lange enthalten müssen, häuft sich die Feuchtigkeit gewisser Schleimdrüsen auf, diese Behältnisse werden ausgespannt, und daher entsteht ein Reiz, der diesen Zwang unnöthig macht. Die meisten, besonders Mannspersonen stehen sich gut dabei, wenn sie ihren Cölibat richtig halten, sie schwächen ihren Körper nicht, und können ihr Leben dadurch sehr verlängern. Besonders sollten schwächliche Leute hiervon abstehen, starken saftigen Körpern aber, die einen ordentlichen Reiz zu diesem Geschäfte bemerken, ist die große Enthaltsamkeit nicht gut und sehen sich daher genöthiget ihren Cölibat zu übertreten. Junge Frauenspersonen, die mit bleicher Farbe einher gehen, sind entweder im Verdacht den weissen Fluß zu haben, ein grosses Verlangen und Erwarten künftiger Dinge zu tragen, oder dem Guten schon zu sehr nachgegangen zu seyn. Die Mannspersonen können eben so, wie von der Ausschweifung, auch von einer allzugroßen Enthaltsamkeit einen Saamenbruch oder ein starkes Bluten bekommen.

Der Speichel ist keine von den Feuchtigkeiten, die von der Natur ausgeführt zu werden bestimmt sind: man muß ihn daher hinunter schlucken, wenn man sparsam mit seinen guten Säften hauszuhalten Ursache hat; dies versteht sich aber nur vom Speichel, nicht vom Schleim, der als belästigend weggeworfen werden kann; aber wie so sehr wird der Speichel schon in der Jugend durch das Tabakrauchen verschwendet und der Körper ausgetrocknet. Der Tabak hat eine narcotische Kraft, erweckt bei Anfängern Schwindel, kalte Schweiße, Brechen und Purgiren, bei denen aber, die ihn schon zu rauchen gewohnt sind, reizt er den Darmkanal und den ganzen Körper, macht Oefnung und vermehrt gelinde die Wirkung des Nervensaftes, daher ist das Rauchen bei dem Studiren gut. Durch den Reiz, den er auf die Speicheldrüsen macht, verursacht er den Speichelfluß. Personen, die nicht dabei ausspucken schadet er wenig, denen aber, die viel ausspucken, desto mehr. Diejenigen, so einen trocknen Körper haben, sollten gar keinen oder doch sehr wenig Tabak rauchen; denn er vermehrt nicht bloß den Speichelfluß, sondern befördert auch andere Ausdünstungen; diejenigen aber, welche mit Verstopfungen geplagt sind, nicht dabei ausspucken, einen vollen saftigen Körper haben, können rauchen; die, welche einen schwachen Magen haben, gar nicht, denn er raubt den zur Verdauung so nöthigen Saft. Kurz vor oder nach dem Essen taugt das Rauchen gar nicht, und wer überhaupt reine und gesunde Zähne behalten will, der darf gar keinen Tabak, besonders aus harten Pfeifen rauchen. Was von dem Speichel und dem Rauchen gilt, das gilt auch von der Nasenfeuchtigkeit und dem Schnupftabak, worunter ich diese Feuchtigkeit verstehe, der die Nase bedarf, nicht die Schnupfenfeuchtigkeit und den Schleim, der als unnütz ausgeführt wird. Der

Schnupftabak reizt die Schneidersche Schleimhaut, und vermittelst des Zusammenhanges den ganzen Körper, wodurch die Seelenkräfte etwas weniges erhoben werden; ist aber der Reiz zu heftig, so erregt er einen starken Schleim-Ausfluß aus erst genannter Haut, erschlafft dieselbe und kann zu Nasenpolypen Gelegenheit geben. Wenn man stark schnupfet, so kann man ihn als eine Fontanelle des Kopfes ansehen; deswegen verordnet man bei verschiedenen Augenkrankheiten das Schnupfen; denn wie das Gesicht abnimmt, so wird sehr oft die Nase trocken, ist der Reiz aber zu heftig, so kann er das Gegentheil thun, er kann eine Anhäufung von Säften nach dem Kopf erregen.

Das Ohrenschmalz macht das Trommelhäutgen und den Gehörgang geschmeidig, und schützet beide für die Würmer. Doch wenn es zu häufig oder zu hart ist: so schwächt es das Gehör; und es ist daher gut solches bisweilen auszuräumen.

So nützlich als die Blutflüsse bei beiden Geschlechtern sind, die die Natur ihnen bestimmt, so schädlich ist die Unterdrückung und Verhaltung derselben. Das monatliche Blut hat keine bestimmte Zeit bei seinem Ausbruche und Abschiede und richtet sich nach dem Klima und der Beschaffenheit des Körpers; die Goldader hängt von einem besondern Verhalten und natürlichen Disposition ab; das Nasenbluten kömmt von Wallungen und Uebermaße des Bluts her. Wenn alle diese Blutflüsse gehörige Gränzen halten, so sind sie nicht durch Mittel zu stöhren, wenn anders nicht der Körper baufällig werden soll; schon Leidenschaften und Kälte stören und unterdrücken sie gar, oder vermehren sie, daher haben Frauenzimmer während desselben sich sehr für

diesen

diesen zu hüten. Es ist schon oben viel bei den Leidenschaften davon gesagt worden, daher habe ich nicht nöthig, mich weiter hierbei aufzuhalten. Blutbrechen und spucken ist wieder eine andere Sache, und erfordert baldige Hülfe.

Eben so schädlich ist auch die Verhaltung der Milch, zu der die Leidenschaften und Kälte viel beitragen. Es entstehen daher Knoten in den Brüsten, starke Geschwulsten, besonders wenn der Zufluß der Milch sehr beträchtlich ist, Entzündungen mit grausamen Schmerzen und starken Fieber, Geschwüre an einem, auch an verschiedenen Orten zugleich, oder anstatt der Geschwüre scirrhöse Verhärtungen, und endlich nach langer Zeit ein Krebs. Bisweilen ist die unzeitig zurückgetriebene Milch einer Wöchnerin die Ursache von Entzündungen der Mutter, und des Friesels. Auch unrechtes Verhalten in Essen und Trinken kann zur Unterdrückung der Blutflüsse und der Milch, so wie jeder anderer Ausführung Anlaß geben.

Die Reinlichkeit erhält den Körper, zu derselben gehört viel. Das Waschen des Gesichts und der Hände, überhaupt des ganzen Körpers gehört also unter die Sachen, welche zu der Erhaltung der Gesundheit etwas beitragen können: indem es die Unreinigkeiten hinwegnimmt, öfnet es die Schweißlöcher, und befördert also die Ausdünstung. Das kalte Wasser stärkt zugleich die Fäsergen, und bringt sonderlich, wenn es des Morgens gebraucht wird, eine Munterkeit des Leibes hervor. Ein Fußbad macht eine Ableitung der Säfte; auch das Kopfwaschen, Kämmen desselben und Frottiren des ganzen Körpers ist sehr gesund. Schädlich aber ist die Schminke, ob sie zwar eben macht, wo es höck-

rigt ist, so verstopft sie doch die Schweißlöcher des Gesichts und hindert die Ausdünstung daselbst; eben so schädlich ist auch das Pudern der Haare aus gleicher Wirkung mit der Schminke, es werden Hauptschmerzen und andere Zufälle erzeuget, die das Leben beschwerlich machen. Das Bartabscheeren und Nägelabschneiden siehet sehr gleichgültig aus, wenn man es obenhin betrachtet, der Wohlstand und Gesundheit erfordert es aber. Durch das Bartscheeren wird die Ausdünstung befördert, durch das Peruquentragen verhindert. Lange Nägel würden verunstalten und wozu brauchen wir sie lang, da wir nicht auf den Bäumen herumklettern; und ganz abgeschmackt sieht es aus, wenn Schneider sich den Daumennagel nicht mit verkürzen, um ihn statt eines Streichholzes brauchen zu können. Die Nägel muß man nicht tief verschneiden, denn dieses verhindert uns am fassen und fühlen; auch verwundet man sich oft dabei und solche Verwundungen unter den Nägeln der Finger und Zehen haben oft ganz üble Folgen, wegen der vielen dort befindlichen Nerven. Zu lange Nägel wachsen zur Seite ins Fleisch und verursachen Schmerzen daselbst, so daß oft Personen dadurch am Gehen verhindert werden. Es ist auch gut, sich oft den Mund mit Wasser auszuspühlen, damit man den Mund und die Zähne allezeit rein halte und nicht übel aus dem Munde rieche; die faulenden Speisen und der faule Schleim können auch sonst die Zähne anfressen; hierzu ist das kalte Wasser besonders gut. Des Zahnstochers muß man sich nicht ohne Noth bedienen, die noch überdem von weichem Holze seyn, keine Winkel haben, sondern überall stumpf seyn müssen. Das Zahnpulver hat man nicht nöthig, wenn man die Zähne oft abwischt; dieses wird nur dann erfordert, wenn die Unreinigkeiten überhand genommen haben; das beste hier-

zu

zu ist fein gepülverte Chinarinde, die man allenfalls mit dem fünften Theil Pottasche versetzen kann, hiermit können die Zähne und das Zahnfleisch ohne Schaden gerieben werden. Die schärfern taugen nichts, weil sie den Zähnen die Emaille benehmen, die sie noch für Gefahren schützen muß.

Zum Beschlusse muß ich noch einige diätetische Regeln beifügen. Was die Kleidung anbelangt, so muß dieselbe den Umlauf des Bluts nicht hemmen, welches sehr leicht bei scharfen Binden oder Schnallen geschehen kann. Die Halsbinden müssen loß seyn; die Schnürbrüste, welche enge sind, ferner die engen Beinkleider, feste Kniegürtel, feste Strumpfbänder und enge Schuhe taugen gar nichts; die festen Armbinden mit eingerechnet. Die Kleidungsstücke müssen nicht zu warm seyn, man muß sich im Gegentheil so kühl als möglich kleiden, um seinen Körper nicht zu verzärteln, besonders müssen dieses magere und schwächliche Leute, auch die, welche leicht schwitzen, thun. Es wird erfordert, daß die Kleidung reinlich sey; ein jeder aber, der sich nach dem Stande kleidet, kleide sich auch nach der Gewohnheit. Der stärkste Grad der Kälte schadet dem Kopfe nicht im geringsten, die Wärme aber: denn sie vermehrt den Zufluß der Säfte zu den Theilen, worauf sie liegen, dieser Zufluß aber zum Kopfe drückt das Gehirn; nun macht aber dieser Druck, wenn er gering ist, schwach; wenn er stärker ist, schläfrig und wenn er am allerstärksten ist, einen Schlagfluß; die warme Bedeckung desselben also kann nnmöglich gelobt werden. Die Wärme erschlafft auch, am wenigsten aber muß das Gehirn, als die Hauptquelle aller Bewegungen nicht zu seinen Verrichtungen unthätig gemacht werden. In den Theilen, welche man am liebsten warm hält,

sammlen sich auch am leichtesten scharfe Theilchen; Betten und Pelzflecke auf der Brust und Unterleibe stiften also keinen Nutzen. Für einen, der keinen gesunden Kopf hat, ist es gut, wenn er sich die Haare abschneiden läßt und eine Peruque trägt, die Ausdünstung wird viel freier, als sie vorher war; der Kopf ist immer kühle und er kann sich alsdenn des kalten Kopfbades viel besser bedienen. Mit bloßem Kopfe zu gehen, ist sehr gut, nur nicht bey heisser Witterung, sonst würden die Säfte desselben leicht vertrocknen. Die Hüte sind am besten weiß und rund, denn diese Farbe hält die Sonnenstrahlen ab. Kinder sind zu allem zu gewöhnen, man thut daher wohl, wenn man sie von Jugend auf mit bloßem Kopfe, auch in der größten Kälte, nur in der Sonne im Sommer nicht, gehen läßt und Kopf und Brust mit kaltem Wasser zu waschen, nicht versäumt.

Die Schnürbrüste werden jungen Kindern oft sehr früh einer guten Taille wegen angelegt; sie sind auch im Stande eine gute Taille zu verstärken; allein sie sitzen meist unter den kurzen Rippen fest an, drücken die Leber, die ohnedem sehr leicht zu Verstopfungen geneigt ist, ingleichen die große Magendrüse, Milz und das Gekrös. Diese Eingeweide schwellen nun auf, daß sie oft in derselben Gegend dicker werden, ja sie können in gewissen Fällen einen Buckel machen, denn die Rückenmuskeln werden durch die Schnürbrüste sehr gedrückt, sind auch nicht gewohnt, zu wirken; legt nun ein Frauenzimmer, welches achtzehn bis zwanzig Jahr eine Schnürbrust getragen hat, dieselbe nach der Heirath ab, so können die Rückenmuskeln nicht wirken, fallen zusammen und werden krumm. Wenn sie unrecht angelegt und zugeschnürt werden, so kann das gesündeste Mägdchen, schief und bucklicht werden. Die Schnür-

brüste

brüste haben auch wegen ihres Druckes eine sehr üble Wirkung auf die Brüste, diese bleiben klein, werden scirrhös und krebsartig, zum wenigsten werden die Warzen hineingedrückt, je größer also ihre Wölbung ist, desto unschädlicher ist sie, und drückt die Brüste nicht. Bei dem Anlegen der Schnürbrüste kommt der obere Theil derselben auf den untern wahren Rippen zu liegen, so daß sie während des Athemholens ihre Brust nicht gut erweitern können und sie schaden vorzüglich dadurch, daß sie die Gegend der kurzen Rippen drücken, hierdurch entsteht eine Empfindung von Angst, dieses kommt daher, daß das Blut nicht gehörig durch die Leber in die Herzgegend fließen kann; allein die Frauenzimmer schnüren sich doch so sehr stark nicht. Wenn die Schnürbrust aber auch nicht so fest angeschnürt ist, daß sie eine Empfindung von Angst bekommen, so wird zwar der Kreißlauf des Bluts nicht gehemmet, allein dieses Druckes wegen können sie doch nicht viel essen, verdauen schlecht, werden mit Winden geplagt, sind verstopft, das Blut wird verhindert aus den untern in die obern Extremitäten zu gehen, und hieraus entsteht nun weisser Fluß, Mutter-Ergießungen, Goldaderfluß, allzustarker Monatsfluß, Abortus, Vorfall der Mutter und Scheide und andere Uebel mehr. Diese Folgen sind jedoch selten da, weil wenige Frauenzimmer die Schnürbrüste so hart anlegen. Schwangere Frauenspersonen müssen überhaupt leicht gekleidet gehen; besonders drücken schwere Röcke die Frucht in dem Uterus nach vorn hin nieder, und sind so schädlich, als die Schnürbrust in diesem Zeitraum. Richter räth an, einem Kinde, so bald es geboren ist, eine Schnürbrust anzulegen und sie ihm nach anderthalb Jahren wieder abzunehmen.

Sehr schädlich ist das Licht und Oelbrennen bei Abend- und Nachtzeit; denn was ist der Lichtdampf anders, als eine mit einer verdorbenen Fettigkeit angefüllte Luft. Schon der Dampf der Seifensieder und Lichtzieher ist uns unerträglich, und schädlich, jenes wird es nach und nach, weil es im kleinen ist; allein kein Gift verliert seine wahre Beschaffenheit, wenn es auch in geringer Dose genommen wird. Was sieht man für Veränderungen an der weissen Wand und Vorhängen, nun wird man nicht falsch schließen, daß dieser Dampf auch Eingang in unsern Körper finden kann; schon wenn man die Nase reiniget, wird man es gewahr und die Folgen zeigen es: die Brust wird beklommen, das Athemholen ist mit einem Keichen verbunden, die Sinne werden betäubt, und es können Astmatha und Erstickungen daher entstehen; auch das ganze Nervengebäude wird dadurch angegriffen, und es entstehen Nervenkrankheiten.

Warme Semmeln, weiches Brod, alles Zuckergebackne, ja alles Buttergebackne ist schwer zu verdauen, nicht nur wegen ihrer mannichfaltigen Zusammensetzung, sondern weil sie auch Butter und Fettigkeiten in sich enthalten, und auch äußerlich damit überzogen sind; um durch eine vortreflich glänzende Rinde den Appetit mehr zu reizen, und durch ihre Schmackhaftigkeit die zarten Nervenwärzgen auf der Zunge zu kitzeln. Der in dem Magen befindliche und zur Verdauung bestimmte Saft, kann diese Fettigkeiten nicht angreifen, und folglich dieselben nicht auflösen und in einen guten Nahrungssaft verwandeln, wobei viel grobe Theile und Unreinigkeiten in dem Magen zurückbleiben müssen, welche bisweilen zu unangenehmen Aufstoßen Gelegenheit geben. Ist der Nahrungssaft von keiner guten

guten Beschaffenheit, so kann auch kein gesundes Blut erzeuget werden; so wie das Blut ist, so wird auch der Nervensaft. Nach der Beschaffenheit des Nervensaftes richtet sich die Bewegung und die Stärke der festen Theile, von welchen der Unterschied der Absonderung der Säfte und der Auswerfung der Unreinigkeiten herrührt. Der Umlauf des Bluts pflegt daher sehr langsam und schwach vor sich zu gehen. Eben hierinne liegt alsdenn der Grund verborgen, daß die Bluttheilgen nicht gnugsam verdünnet werden können, und daß die Feuchtigkeiten dicke, zähe, schleimigt und folglich zu der Absonderung und Auswerfung unfähig werden. Hieraus folgt die allgemeine Regel, daß man alles dasjenige vermeiden müsse, was die festen Theile unsers Körpers schwächt, die Feuchtigkeiten verdickt und zum Stillstand bringt und die Auswerfung derselben hindert. Gleich wie dort bei dem Kochen der Koloquinten ausgerufen ward: der Tod in den Töpfen; so möchte man hier auf eine ähnliche Art sagen, der Tod in den Backhäusern, der Tod in den Zuckerbuden, der Tod auf den Tafeln, der Tod in den Schüsseln, der Tod auf der Zunge. Von den Aegyptern lesen wir, daß sie bei ihren Gastereien einen Todtenkopf mit auf den Tisch haben tragen lassen, um sich desselben zu erinnern; wir können dieses überhoben seyn, da unsere Delikatessen ebenfalls denselben abbilden.

Die Feuerkieken oder Kohlpfannen haben schädliche Folgen, wenn sie auch äußerlich durch ihren Glanz noch so schön in die Augen leuchten. Der schädliche Dampf, der so leicht keinen Ausgang finden kann, pflegt sich in die subtilen Theile der untern Gegenden einzuschleichen, die Lebensgeister daselbst zu unterdrücken und die Empfindlichkeit zu benehmen; er hemmet insonderheit

an diesen Orten die Bewegung der Blutgefäße, daher fängt das Blut an stockend zu werden und üble Folgen nach sich zu ziehen. Das Haupt selbst leidet ungemein dabei, indem dieser üble Dampf dasselbe einnimmt, Schmerzen hervorbringt und Schläfrigkeit erweckt. Bisweilen stellen sich Ohnmachten, Uebelkeiten und andere Zufälle ein, welche zu mannichfaltigen Unordnungen Anlaß geben. Die Wärmsteine, Wärmflaschen und Bettwärmer sind auch gänzlich beiseite zu setzen, sie erschlaffen eben so auf wie die Kieken und hierzu kommt noch dies, daß man sich sehr leicht verbrennen und einen großen Schaden zuziehen kann.

Irdene und gläserne Gefäße sind die besten. Das Kupfer ist äußerst schädlich, es lößt sich beym Kochen auf, vermischt sich mit den Speisen und bringt im Körper fürchterliche Wirkungen hervor. Noch schrecklicher ist es, wenn man die Speisen darinnen erkalten läßt, denn während dem Kochen löset sich nicht so viel davon auf, als wenn es erkaltet. Das Verzinnen bessert den Gebrauch des Kupfers wenig; denn betrachtet man eine Kasserolle durch ein Vergrösserungsglas, so siehet man noch unendlich viele Kupfertheile hervorragen. Das Zinn ist auch schädlich, weil es meistentheils mit Blei versetzt ist und das Blei Arsenik bei sich führt. Auf der Tafel muß alles Porcelain oder Fayance und in der Küche alles irden seyn, wovon die Glasur aber nicht mit Blei versetzt seyn muß.

Der unzeitige Gebrauch der Arzneimittel ist sehr schädlich z. B. das angewöhnte Purgiren und Aderlassen; am meisten gebrauchen es die Hypochondristen, ob sie es gleich gar nicht nöthig haben; man sollte nicht eher Arznei nehmen, als bis man Krankheit verspürt,

(denn

(denn ist man gesund und man medicinirt, so wird der Körper der Arznei gewohnt,) man kann sich derselben nachher nicht leicht entwöhnen, und sie entspricht alsdann bei Krankheiten den Erwartungen des Arztes nicht. Durch das Fasten werden viele Krankheiten abgehalten, denn die meisten kommen aus den ersten Wegen.

Um die Augen gut zu erhalten, so lasse man niemals mehr Licht ins Auge fallen, als man zu sehen nöthig hat: man sehe auf kein Object mehr, als man nöthig hat; man lese nicht zu viel bei Sonnenschein in freier Luft oder bei Lichte, doch kommen die Reflections-Lampen, wo die Strahlen durch einen glänzenden metallenen Trichter gesammlet und auf den zu beleuchtenden Gegenstand hingeworfen werden, hierbei zu statten; man sehe nicht mit einem Auge allein, sondern mit beiden zugleich; daher schwächt der Gebrauch der Fernröhren sehr. Es ist auch für die Augen gut, den Kopf kalt zu halten, und dieses nicht sowohl am Tage, sondern auch besonders bei der Nacht; ganz besonders ist das Waschen des Kopfes mit kaltem Wasser gut; und endlich vermeide man soviel als möglich, die Augen anzugreifen. Die Augen werden besonders sehr angegriffen, wenn man mit kleinen Objecten zu thun hat.

Der Geruch wird oft unter allen Sinnen am meisten vernachläßiget, wir müssen, ihn zu erhalten, folgende Regeln beobachten: Schwächliche hypochondrische und hysterische Personen hüten sich für Wohlgerüchen, denn diese wirken besonders auf ein feines Nervensystem; besonders muß man keine wohlriechende Blumen des Nachts im Schlafzimmer haben, weil die Pflanzen des Nachts die Luft phlogisticiren.

Der

Der Reiz, den wir auf die Nase machen, erstreckt sich auch aufs ganze Nervensystem, wie man bei der Arznei sehen kann, wodurch man, indem man sie unter die Nase hält, die in Ohnmacht gefallenen wieder zu sich bringt; hieraus folgt die Regel, daß man nicht mehr und öfterer riechen muß, als nöthig ist, um nicht das Nervensystem unnöthig zu beunruhigen. Die Reize, welche man auf die Nase wirken läßt, greifen auch die benachbarten Theile an; man befördert also auch dadurch eine Anhäufung des Bluts nach dem Kopfe.

Die Natur ist keine unvollkommene Werkmeisterin, und das größte Geheimniß der Lebensordnung besteht darinne: ihrer Führung vernünftig zu folgen.

E n d e.

Inhalt.

Einleitung. . . . S. 1

I. Die Luft. . . . 6

II. Die Speise und der Trank. . 16

III. Die Bewegung und Ruhe. . 99

IV. Schlafen und Wachen. . 114

V. Von den Gemüthsbewegungen . 121

VI. Von den Ausführungen, und andern zur Gesundheit nützlichen Sachen. . 145

BSB Bayerische StaatsBibliothek
MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Kühn, Johann Gottlieb,

Johann Gottlieb Kühn, der Arzneygelahrheit und Wundarzneykunst Doctor, Adjunctus des Königl. Collegii Medici und Sanitatis, Kreiß- und Stadt-Physicus Diät oder Lebensordnung

Breslau und Hirschberg 1788

Path. 698 m
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10473064-0
VD18 11708824